GIUGNO
2023

LA CUCINA ITALIANA

DAL 1929 IL MENSILE DI GASTRONOMIA CON LA CUCINA IN REDAZIONE

RICETTE DEL SUD

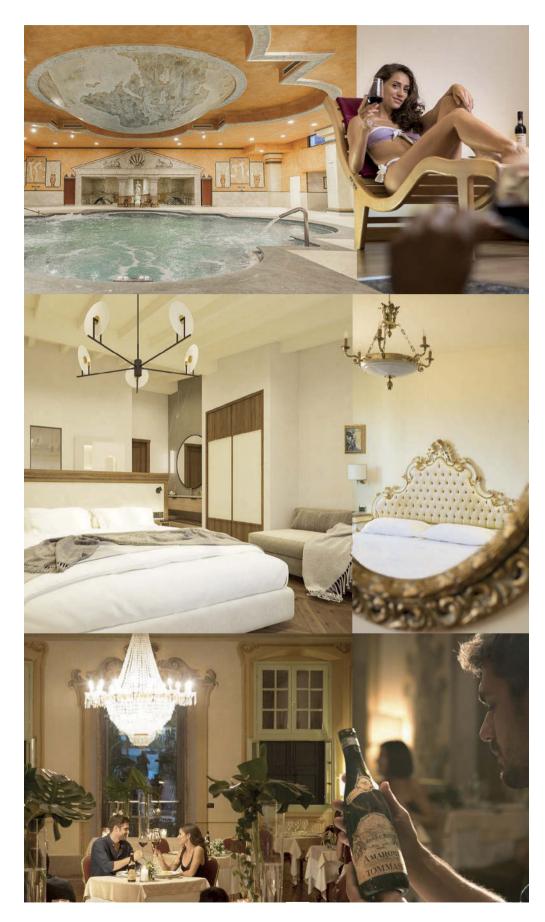
Dalla pasta campana con alici e limone alle cozze fritte della Puglia

AMATRICIANA IN TIMBALLO O DENTRO UN RAVIOLO

GELATO DI RICOTTA FACILISSIMO E SENZA GELATIERA

DOVE BERE BENE DALLE PARTI DELL'ETNA

TONNO ROSSO CON I PIATTI DELLO CHEF LUIGI POMATA DI CARLOFORTE

#LACUCINAITALIANAPATRIMONIODELLUMANITÀ

www.villaquaranta.com

MANGIA ANCORA

Giorni fa ho incontrato la mia amica Natalia che da ragazze, al liceo, chiamavamo tutte Tia. E ci siamo messe a parlare di cibo (strano, eh?) e lei si è ricordata di quella volta che la portai da mio nonno Giovanni a pranzo. Eravamo adolescenti e il sabato dopo la scuola ero sempre a casa sua al Lorenteggio (parte sud-est di Milano). E lui mi faceva sempre trovare accanto al piatto i miei giornalini preferiti che comprava dal siur Mario, all'edicola di piazza Frattini, e ovviamente preparava montagne di cibo, gnocchi, tagliatelle al ragù, minestrone con dodici verdure, spezzatino, cotolette (stratosferiche)... era una lotta perenne tra quello che sperava ingerissi e quanto riuscivo effettivamente a mangiare. Iniziava giorni prima a chiedermi cosa avrei voluto per pranzo nella telefonata quotidiana fatta dal telefono nero appeso al muro. Comunque al termine del pasto alquanto abbondante, stile matrimonio, dopo il budino e il ciambellone, propose alla Tia che lui chiamava Cia (sì, come l'agenzia di intelligence americana) una bella fetta di cotechino per conciliare la digestione. E lei accettò!!! Niente, dopo questa generosa dimostrazione di amore per la sua cucina da parte della mia agente speciale, non ci fu più nulla da fare, ogni sabato mi chiedeva «ma la Cia dov'è?». Ecco, quando i nonni ti dicono di mangiare ti stanno dicendo che ti vogliono bene.

Maddalena Fossati Dondero

@ mfossati@condenast.it maddalenafossati

L'ALTRA COPERTINA
Ogni mese ci sono sempre delle indecisioni (forti) quando è il momento di scegliere la copertina del giornale. Questa volta il dubbio era tra il timballo che poi ha vinto e questo piatto di spaghetti con pomodorini gialli, limone e alici della signora Aurora Cacciari, cuoca eccezionale e mamma di Chiara Maci. Lo trovate nel ricettario.

FOTO GUIDO BARBAGELATA

SOMMARIO

LA CUCINA ITALIANA

52

Insalata mista di giugno con una originale vinaigrette al mirin, la delicata salsa di riso giapponese.

60
Crostata di ricotta e limoni della Costiera, versione alleggerita della pastiera.

80
La Costa dei Trabocchi in Abruzzo.

125
Gelato alla panna preparato senza la gelatiera.

RICETTARIO

In copertina: Timballo amatriciano (pag. 29). Ricetta di Sara Foschini, foto di Guido Barbagelata, styling di Beatrice Prada.

LA SCUOLA

GUIDE

LA FILOSOFIA CHE CI GUIDA DAL 1929

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Una cuoca o un cuoco lo pensa e lo realizza, e una redattrice ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative.

VI ASPETTIAMO IN EDICOLA OGNI MESE

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
oppure La Cucina Italiana, piazzale Cadorna 5/7, 20123 Milano, telefono 02 85611

IN DIGITALE

Potete acquistare la copia singola o l'abbonamento in edizione digitale sulla App LA CUCINA ITALIANA disponibile su Apple Store e Google Play.

PER ABBONARSI

abbonatiqui.it/rivista/la-cucina-italiana
oppure chiamate lo 02 86808080

IL SITO

Scoprite i video e i contenuti aggiuntivi di *La Cucina Italiana* e cercate la vostra ricetta preferita tra le tantissime che pubblichiamo ogni giorno su **lacucinaitaliana.it**

LA SCUOLA

Si trova a Milano in via San Nicolao 7 (angolo piazzale Cadorna).
Non perdetevi i nostri corsi di cucina e di pasticceria, per principianti ed esperti.
scuola.lacucinaitaliana.it
Scoprite anche le videolezioni online su ***corsidigitali.lacucinaitaliana.it***

LA CUCINA ITALIANA

N. 06 – giugno 2023 – **Anno 94°**

Direttore Responsabile
MADDALENA FOSSATI DONDERO

Art Director
BRENDAN ALLTHORPE
Caporedattore
MARIA VITTORIA DALLA CIA

Redazione
LAURA FORTI (redattore esperto) – lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE – aodone@lacucinaitaliana.it
SARA TIENI – stieni@lacucinaitaliana.it
Ufficio grafico
RITA ORLANDI (capo ufficio grafico)
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina di redazione
SARA FOSCHINI
Lacucinaitaliana.it
STEFANIA VIRONE VITTOR (Senior Features and Web Editor) – svirone@condenast.it
RICCARDO ANGIOLANI – rangiolani@condenast.it
GIADA BELLEGOTTI – gbellegotti.ext@condenast.it
Digital
FRANCESCA MARINO (audience development manager) – fmarino@condenast.it
MARIKA SARZI SARTORI (social media manager) – msarzi.ext@condenast.it
Styling
BEATRICE PRADA (consultant)
Segreteria di Redazione
MONICA OGGIONI – cucina@lacucinaitaliana.it

Hanno collaborato
Per le ricette PAOLO BUSSOLINO, AURORA CACCIARI, ARIANNA CONSIGLIO, SARA FOSCHINI, CRESCENZO MORLANDO, JOËLLE NÉDERLANTS, DARIO PISANI, LUIGI POMATA
Per i testi SARA BARILLA, FIAMMETTA FADDA, GIOVANNA FROSINI, SARA MAGRO, MASSIMO MONTANARI, CHIARA MURRU, CARLO OTTAVIANO, DAVIDE RAMPELLO, FEDERICA SOLERA, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), VALENTINA VERCELLI
Per le immagini AG. 123RF, AG. ADOBESTOCK, AG. BRIDGEMAN IMAGES, AG. GETTY IMAGES, AG. IPA, MONICA ALBA, ARCH. SLOW FOOD, GUIDO BARBAGELATA, MASSIMO BIANCHI, GIACOMO BRETZEL, CAMILLA GIACINTI, RICCARDO LETTIERI, MARINA SPIRONETTI, ANDREA STRACCINI, BENEDETTO TARANTINO

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.

Managing Director NATALIA GAMERO DEL CASTILLO

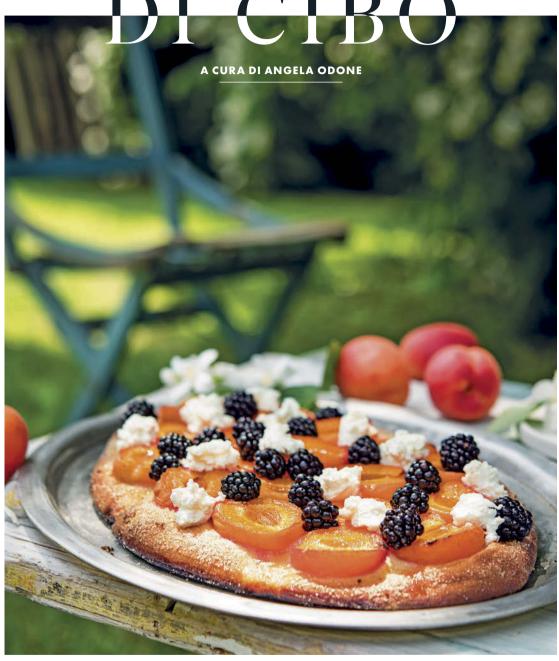
Chief Business Officer FRANCESCA AIROLDI

Consumer Business Country Lead ALESSANDRO BELLONI
HR Director GIORGIO BERNINI
Production Director Europe ENRICO ROTONDI
Finance Director LUCA ROLDI
Head of FP&A CRISTINA PONI
Digital Director ROBERTO ALBANI
Social Media Director ROBERTA CIANETTI
Head of Digital Marketing GAËLLE TOUWAIDE
Head of Data Marketing TERESA ROTUNDO
Head of Digital Video, CNE RACHELE WILLIG

Advertising sales
Style Brand & Category Lead (Vanity Fair, Vogue, GQ) MICHELA ERCOLINI
Culture Brand & Category Lead (WIRED) LORIS VARO
Lifestyle Brand & Category Lead (AD, CN Traveller, La Cucina Italiana) CARLO CLERICI
CNCC Italy Director VALENTINA DI FRANCO
Account Strategy Director SILVIA CAVALLI
Digital & Data Advertising Director MASSIMO MIELE
Advertising Marketing Director RAFFAELLA BUDA
Brand & Category Regional Lead (Centre & South Italy) ANTONELLA BASILE
Fashion & International Director MATTIA MONDANI
Brand Ambassador La Cucina Italiana & CN Traveller FEDERICA METTICA

Sede: 20123 **Milano**, piazzale Luigi Cadorna 5 - tel. 0285611 - fax 028055716.
Padova, c/o Regus Padova Est Sottopassaggio Mario Saggin 2 - 35131 Padova, tel. 0285611 - fax 028055716.
Bologna, c/o Copernico via Altabella 17 - 40125 Bologna, tel. 0085611 - fax 028055716.
Roma, c/o Copernico Termini piazza Indipendenza 23 B/C - 00185 Roma, tel. 0085611 - fax 028055716.

NOTIZIE DI CIBO

A CURA DI ANGELA ODONE

IL PIC NIC È SEMPRE PIÙ VERDE

È la stagione delle scampagnate. Quest'anno però facciamole con scelte più amorevoli verso il nostro pianeta: dall'uso di ingredienti di stagione, come nella schiacciata alle albicocche e more qui sopra, una delle ricette per i pic nic che trovate sul nostro sito *lacucinaitaliana.it,* agli imballaggi riciclabili per il cibo – il parlamento europeo ha appena pensato a un'ulteriore stretta su quelli in plastica (buste per l'insalata comprese). Perfino la tovaglia da stendere sul prato può essere sostenibile, con i tessuti delle aziende Slow Fiber, la nuovissima rete nata dall'incontro tra Slow Food Italia e sedici aziende del tessile rispettose dell'ambiente e etiche con i lavoratori. E soprattutto, niente automobile. Il 3 giugno è la giornata mondiale della bicicletta, istituita nel 2018 dalle Nazioni Unite per valorizzare un mezzo di trasporto ecologico e salutare: caricate il cestino sul portapacchi e celebratela con una lunga tonificante pedalata, per raggiungere la meta del vostro pranzo sull'erba senza emissioni di CO_2. SARA MAGRO

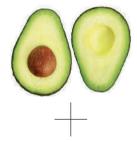
FOTO ARCH. LCI

STRANO, MA BUONO!

Spaghetti

+

Avocado

+

Taralli

Frullate in crema la polpa di un avocado siciliano con un pizzico di sale, pepe, olio e succo di limone. Condite gli spaghetti, appena scolati, con la crema. Gustateli tiepidi con taralli sbriciolati. Quelli di grano arso daranno un tocco affumicato.

CUCINATE CON NOI

LETTORI AI FORNELLI

Liberate la fantasia e rimboccatevi le maniche: aspettiamo piatti nuovi, inventati da voi

Avete già pensato alla vostra idea per «La migliore ricetta italiana»? Da quando la cucina italiana è stata candidata a Patrimonio dell'Umanità Unesco, vorremmo che partecipaste anche voi alla nostra gara di bontà: inventare un piatto originale, leggero, sostenibile, legato alla tradizione ma dal gusto contemporaneo. Già su questo numero trovate le prime ricette eseguite dai nostri chef e ospiti, contrassegnate con il bollino che vedete qui sopra. E continueremo così fino a novembre, quando proclameremo le migliori. Ora tocca a voi, mettetevi all'opera, scrivete ingredienti e procedimento e spedite a *lamiglioricettaitaliana@lacucinaitaliana.it.* Contribuirete ad arricchire l'archivio gastronomico italiano. S.M.

Inquadrate con lo smartphone il QR code qui sopra per accedere alla pagina dove troverete tutte le regole di questa sfida culinaria.

GOLOSO CHI LEGGE

L'evoluzione della lingua italiana della cultura gastronomica dal tardo Medioevo fino alla sua rappresentazione nei mass media di oggi. *Giovanna Frosini, Sergio Lubello, L'italiano del cibo, Carocci editore, 12,35 euro*

Segreti e consigli da parte dell'eco-influencer Silvia Moroni, per ridare significato alla parola sostenibilità: si tratta di cibo, ma anche di viaggi, di vestiario e di parità di genere. *Silvia Moroni, Parla sostenibile, Slow Food Editore, 18 euro*

La tradizione culinaria di Torino, radicata nelle sue origini ma anche capace di adattarsi e reinventarsi, in aneddoti che ne raccontano l'estrosa evoluzione. *S. Scaparone, G. Pugnetti, F. Giuliani, Dalla bagna cauda al sushi, Graphot Editrice, 20 euro*

TESTI SARA BARILLA, SARA MAGRO, FOTO AG. ADOBE STOCK

LA KERMESSE

SI FA FESTA

Tutti insieme appassionatamente nelle piazze di Vico

Sono passati vent'anni da quando Gennaro Esposito, rinomato chef della Torre del Saracino, ebbe l'idea di radunare a Vico Equense, nel golfo di Napoli, colleghi e appassionati di buona cucina per una kermesse gastronomica all'insegna dei sapori tradizionali e della cultura locale. Negli anni sono arrivati Carlo Cracco, Davide Scabin, Pino Cuttaia, Antonino Cannavacciuolo, solo per dirne alcuni dei trecento, e cinquantamila visitatori. Quest'anno Festa a Vico torna dall'11 al 13 giugno con il brunch in piazza, le degustazioni guidate, la cena di gala stellata, ma anche con passeggiate nella natura, visite ai siti archeologici e after party. *festavico.com*

CIBO E MODA, CONNUBIO PERFETTO

Anche quest'anno sono stati assegnati i CHI È CHI Awards Fashion & Taste, un premio che dal 2015 celebra il legame tra Milano, la moda e la gastronomia. A premiare gli Ambasciatori del Buongusto 2023 con Cristiana Schieppati, direttrice di *Chi è Chi* (seconda da destra nella foto), Alessia Cappello, Assessora allo Sviluppo Economico e Politiche del Lavoro del Comune di Milano (a destra nella foto), e il nostro direttore, Maddalena Fossati (a sinistra nella foto). I premiati? L'imprenditrice Tiziana Fausti che ha creato una delle più note piattaforme per lo shop online di capi di alta moda, Vittoria Ferragamo, promotrice dell'Orto del Borro in Valdarno, Chiara Maci, conduttrice televisiva, influencer e cuoca, Fabio Fazio e il ristoratore Davide Petrini (entrambi nella foto) che insieme hanno salvato e rilanciato la storica cioccolateria Lavoratti di Varazze. *crisalidepress.it*

LA BIENNALE DEI GIARDINI

Fino al 3 dicembre, Giarre ospita il Garden Festival Radicepura: quindici giardini e quattro installazioni. Tra i paesaggisti, Paolo Pejrone, che apre la rassegna, e Linda Grisioli + Gordon Goh con un progetto dedicato alle piante commestibili dell'Etna. *radicepurafestival.com*

DI BAITA IN BAITA

Tra i tanti appuntamenti che animano il giugno altoatesino, segnate il 18 giugno in calendario: una giornata alla scoperta delle Dolomiti e delle loro tradizioni culinarie in sella a una bici elettrica facendo tappa nelle più belle baite sull'altipiano dell'Alpe di Siusi: aperitivo, pranzo e dolce. *sudtirol.info*

FOTO STEFANO TROVATI/SGP, A. GAROZZO, A. MOLING

ORTI E DINTORNI

BOLLICINE IN ERBA

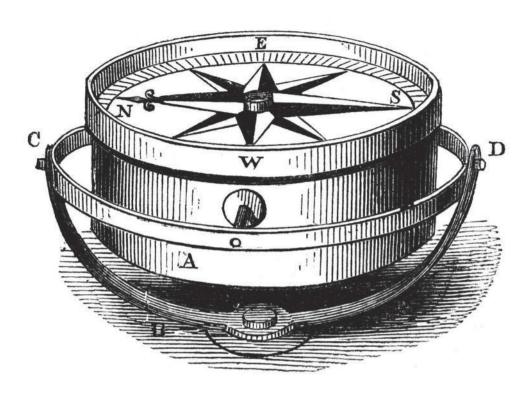
Primizie, cucina stellata e ceramica d'autore per salutare una nuova Grande Dame

Complici le piogge scarse e le giornate soleggiate, quella del 2015 è stata una vendemmia eccezionale per Veuve Clicquot e per la sua Cuvée de Prestige La Grande Dame appena presentata nell'orto biodinamico di Enrico Crippa. Lo chef, tre stelle Michelin più stella verde al ristorante Piazza Duomo di Alba, è un maestro nell'interpretare il concetto di Garden Gastronomy della maison che porta in tavola la cucina vegetale con frutta e verdura appena colte, e naturalmente la sostenibilità. Per il nuovo millesimato, scatola ed etichetta sono state realizzate insieme alla ceramista Paola Paronetto, che ha scelto una palette di colori pastello, dal lilla al verde salvia, che ispirano gioia e ottimismo. *veuveclicquot.com*

COME MANGIAVANO I POETI
Lo storico Massimo Montanari, docente dell'Università di Bologna e nostro collaboratore, è l'autore e la voce narrante di *I racconti della tavola*, un podcast in dieci puntate sui banchetti di imperatori, poeti e personaggi famosi tra Medioevo e Età moderna. Su RaiPlay Sound.

CASA DOLCE CASA
La Triennale, il museo milanese del design, festeggia i suoi primi cento anni con diversi eventi tra cui la mostra *Home Sweet Home* sull'evoluzione dell'abitare: dieci progetti del passato realizzati da architetti di oggi, come il duo Lacaton & Vassal, premio Pritzker 2021. Fino al 10 settembre. *triennale.org*

DRINK&MEET
Birra, finger food e dolcetti: al Museo Bagatti Valsecchi, il rito milanese dell'aperitivo diventa un momento di networking tra giovani. Prossimo appuntamento il 29 giugno con Martina Ballerio, nella classifica di Top Under 30 di *Forbes Italia*, poi visita alle collezioni. *museobagattivalsecchi.org*

TESTI **SARA MAGRO** (PAGINE 14 E 16), FOTO **IKKA MIRABELLI**

Una bussola da marinaio in una incisione ottocentesca.

TRA DUE MARI

Fin dal Medioevo le differenze tra le cucine della Penisola si misurano non soltanto da nord a sud, ma anche da est a ovest, dall'Adriatico al Tirreno DI **MASSIMO MONTANARI**

Le cucine del Sud, a cui è dedicato questo numero di *La Cucina italiana*, hanno avuto un'importanza decisiva nella costruzione del modello alimentare e del patrimonio gastronomico italiano. Basta pensare alla pasta secca, di origine siciliana, o alla pizza che ancora agli inizi del secolo scorso era percepita come un piatto solo ed esclusivamente napoletano. L'emigrazione da sud a nord, che ha caratterizzato la vita del Paese dopo l'unificazione, ha promosso quegli standard su base nazionale e negli ultimi decenni il fenomeno si è rafforzato: la diffusione dei dolci siciliani o napoletani o pugliesi ormai non conosce confini, e così pure l'olio di oliva, «spinto» anche dal successo nutrizionale della dieta mediterranea. È un processo che si svolge, per così dire, in senso inverso rispetto a quello con cui si è realizzata l'unità italiana sul piano politico.

La dialettica fra Sud e Nord, indubbiamente fondamentale, rischia di occultare un aspetto forse non minore della nostra cultura gastronomica. La penisola italiana si allunga per oltre mille chilometri nel Mediterraneo, ma la catena appenninica la taglia in due, e solo in epoca recente la rete stradale e ferroviaria ha permesso di avvicinare il versante adriatico a quello tirrenico. Ciò trova importanti riscontri anche quando parliamo di cucina, e non da oggi. Nel Medioevo, per esempio, il commercio oleario seguiva una direzione sud-nord che distingueva in maniera piuttosto netta la produzione adriatica (Puglia, Marche) diretta al mercato di Venezia e quella tirrenica (Liguria, Toscana, Lazio, Campania) diretta al mercato di Genova. La variante est-ovest era ben presente alla mente di Bartolomeo Scappi, massima autorità gastronomica nell'Italia del Rinascimento. Il suo libro di cucina (1570) ha un impianto antologico e comparativo fra tradizioni, specialità, ricette di diverse città e territori. Il confronto fra i due versanti nelle sue pagine appare spesso e diventa fondamentale nel capitolo sui pesci, dove sono molte le occasioni di confronto fra i prodotti e gli usi osservati lungo i due mari che disegnano la Penisola. Per esempio, a proposito delle seppie scrive: «nel mare Hadriatico se ne trova molto maggior copia che nel Tirreno». Sulla razza: «se ne pigliano molte nel mare Hadriatico, le quali son molto migliori che quelle delle spiaggie di Roma». Quando arriva alle ostriche, confronta quelle adriatiche a quelle tirreniche. Secoli dopo, Pellegrino Artusi osserverà che le denominazioni dei pesci sono diverse sull'Adriatico e sul Tirreno. Credo che sarebbe molto interessante uno studio comparato delle tradizioni gastronomiche italiane che prendesse come termine di confronto la contrapposizione est-ovest, variante significativa della percezione «verticale» della Penisola, sempre al centro delle nostre attenzioni. ■

Massimo Montanari è professore di Storia dell'alimentazione all'Università di Bologna, dove ha fondato il master Storia e cultura dell'alimentazione. Presiede il comitato scientifico che ha redatto il dossier di candidatura della cucina italiana all'Unesco.

FOTO **AG. BRIDGEMAN IMAGES**

BRANDANI®
ITALIAN STYLE
Shanti
Collection
servizioclienti@brandani.it
www.brandani.it

MANCE: COME MI REGOLO?

Note indispensabili perché non diventi un quiz tra etichetta e matematica da risolvere a fine cena DI **FIAMMETTA FADDA**

Appena ricevuto l'invito, se lo sono domandato tutti. Distrattamente prima, poi con una certa apprensione. Come dovevano regolarsi con le mance i sette ospiti del charter a vela di quaranta metri con dieci persone di equipaggio, i marinai che ogni giorno lucidavano gli ottoni, porgevano la doccia a chi emergeva dal mare, servivano il cocktail con un inchino, mentre, sottocoperta, la guardarobiera lavava, stirava, rinfrescava i bouquet di fiori, e la sera, col ferro da stiro, ripassava le lenzuola nel caso si fosse fatto un pisolino? Man mano che la fine della crociera si avvicinava la domanda, diventata pressante, era: come, a chi e quanto dare di mancia a una compagine così numerosa e perfetta? E poi: ognuno per conto proprio o con un forfait cumulativo? I dubbi sono stati risolti l'ultimo giorno dall'anfitrione che, severo, ha annunciato che era proibitissimo dare mance perché, come da tradizione in questi casi, ci pensava lui. Sollievo generale e Champagne.

Ma il tema delle mance, soprattutto al ristorante, resta uno dei più delicati soprattutto in un mondo allargato dove ogni Paese, anzi ogni città, ha le sue regole. Spesso non scritte e che variano nelle diverse situazioni. In Italia il costo del servizio è compreso nella cifra indicata a fine conto. La voce «servizio incluso» vige per legge in Svizzera, Germania, Francia, Spagna, Grecia. Poi ognuno decide a modo suo. Di massima, se il servizio è del tutto insoddisfacente, non si lascia nulla; il 10 per cento se è mediocre; il 15 se è soddisfacente; anche sino al 20 se è eccellente. Tenendo presente che man mano che sale l'entità complessiva del conto, cala la percentuale destinata alla mancia. Se il servizio è buono ma la cucina è deludente, Jo Bryant, massima esperta di etichetta anglosassone, consiglia di lasciare la mancia (10-15 per cento) ma lamentarsi col responsabile del locale.

In Marocco, Egitto e negli Emirati Arabi la mancia è ormai un corollario esteso alle varie esperienze turistiche. Ma non a Singapore, dove il governo ritiene che favorisca la corruzione e non in Giappone, dove è vissuta come un'elemosina offensiva. Negli Stati Uniti il panorama è variegato. Intanto bisogna distinguere tra *service charge*, costo del servizio, e *tip*, mancia. Di regola il *service charge* è già incluso e indicato nel conto e varia tra il 18 e il 22 per cento; a volte nel conto è aggiunta una riga vuota per lasciare, se si è soddisfatti, la mancia; a volte i ristoranti con un *service charge* molto alto precisano *tipping is not expected*, non si attende una mancia. Il metodo usato dai newyorchesi consiste nel guardare il costo delle tasse, sempre indicato nel conto, e raddoppiare la cifra. Se il tutto è regolato con la carta di credito, i *tip* legalmente non vanno al cameriere che ha servito e il ristorante si regola come ritiene meglio. Se il *tip* è cartaceo, viene cumulato e diviso a fine turno.

Un capitolo a sé riguarda i rider che portano il cibo a casa. Se la si lascia sull'app al momento dell'ordinazione, la mancia viene tassata al 20 per cento, se la si lascia in contanti va a totale beneficio del rider. Non c'è una prassi unica. C'è chi ritiene che cinque euro siano il giusto e chi tiene una scorta di monete da un euro a portata di mano. E qui, a sorpresa, le statistiche dicono che i più generosi sono i ragazzi, molti dei quali fanno e/o hanno fatto lavoretti saltuari nell'ambito della ristorazione. E sanno quanto si fatica.

IL GESTO GIUSTO

Discrezione, in ogni caso, è la parola-chiave quando si porge o si lascia una mancia. L'ideale è che sia in contanti, deposti sul piattino del conto o ben in vista. Il portafogli da cui la si estrae va tenuto in basso, sotto il bordo del tavolo, in modo che il gesto passi pressoché inosservato. Esibire una grossa mancia è di pessimo gusto, altrettanto sbirciarla. Tuttavia nel caso si abbiano solo biglietti di grosso taglio, non è scorretto chiedere al cameriere di cambiarli con tagli più piccoli. Se poi si tratta di un pranzo con parecchi invitati, l'ideale è affidarla al maître. Penserà lui a destinarla. In aggiunta, sarà molto gradito un «Mi sono trovato molto bene». Che in inglese suona: «I appreciate your help».

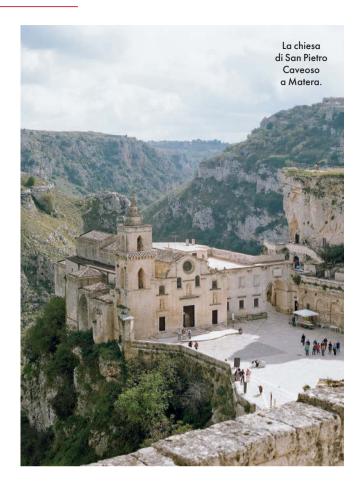
Fiammetta Fadda scrive di alta gastronomia e bien vivre. Ha diretto *Grand Gourmet*, è stata ospite di programmi televisivi di successo. È membro dell'Accademia Italiana della Cucina e Dame Chevalier de l'Ordre des Coteaux de Champagne.

FOTO **M. CIARAMICOLI, ARCH. LCI**

RUDE E DOLCE LA VITA TRA I SASSI

A Matera dalla mattina alla sera. All'inizio espresso e pasticcini di squisitezza ineffabile. Poi spuntino con capocollo, caciocavallo e lampascioni. Un mojito e parole argute per chiudere il giorno

DI **DAVIDE RAMPELLO**

La chiesa di San Pietro Caveoso a Matera.

Andrai verso Sud. Arrivato a Bari, dirigiti a Ovest, verso le gravine profumate di finocchio selvatico: là è Matera. Arriva al tramonto, sarai acquietato dal sereno distendersi delle architetture che accolgono silenziose le ombre della notte, protette dal volo sicuro del falco dal cappuccio grigio. Dirigiti verso via Ascanio Persio 33. Affrettati, Anna Maria chiude il suo Uacciardidd verso le 21. La conobbi una mattina arrivando vicino al mercato, affascinato dalla forza, la determinazione, la qualità della «massaia» che cura e governa la sua famiglia, la sua masseria. Brusca nei modi, dolcissima nel ricordo del padre macellaio. La foto racconta: nel macello, tra i maiali appesi, assieme ad altri amici, un giovane ragazzo sorride felice nell'obiettivo. Il coltello del mestiere in mano, orgoglioso del suo nuovo lavoro. Potrai scegliere in questo «mercato dei sapori» lampascioni, friarielli saltati olio e peperoncino, friggitelli, carciofi fritti, soufflé di cavolfiore, pasta al forno, mezzi ziti alla Sangiovanniello, cicoria saltata piccante, zucchine alla scapece, fave, orecchiette, capocolli e salsicce, caciocavalli, pecorini, burrate... Anna Maria ti offrirà un'ospitalità senza poesia, concreta, rude, di casa.

Un sentimento di devozione accompagnerà il tuo rientrare sui «cianchi» lucidi. Il vento porta lontano l'ultimo suono, le pietre sono ormai addormentate. Tripoli 1911 è il caffè dove iniziare la giornata materana. Maurizio, figlio del fondatore Agostino Tataranni, ti garantirà l'impeccabile qualità. Nelle vetrine di cristallo, Gianni mastro pasticciere ripone cornetti alla ricotta, al pistacchio, alla pasta di mandorle, al caffè, al cioccolato, con albicocche, con mele e cannella. Babà al rum, pasticciotti leccesi, zeppole fritte, cortecce alle nocciole, paste di mandorla e pistacchi... chiederai ad Antonio, a cui è affidata la cura della vetrina, di servirti una «tetta della monaca». Niente ti posso dire, devi solo provare. Un eccellente espresso ti sarà preparato da Leo, con la sua Sanremo a pistoni. Claudio, dal sorriso saraceno, comporrà sul vassoio, per il tuo piacere, le scelte che avrai fatto. Ti sarà difficile dimenticare Tripoli 1911, la sua naturale, aristocratica ospitalità.

Piazza del Sedile, bar I Due Sassi, a tua scelta: gin tonic, negroni, mojito... composti con cura. Marco, il proprietario, è uomo arguto e sensibile. Teneramente emozionato, quando leggerai queste note, sarà già padre. Proverai che la sua intelligenza, mixata con i solfeggi cromatici degli alunni del vicino conservatorio, sarà il cocktail vincente delle sere materane. Mettiti in viaggio.

Davide Rampello è professore universitario, consulente culturale e gestionale per istituzioni nazionali e internazionali, direttore artistico e curatore. Past President della Triennale di Milano (2003-2012), ideatore e curatore del Padiglione Zero di Expo Milano 2015, direttore artistico del Padiglione italiano a Expo 2020 Dubai, dal 2017 è direttore creativo della R&P.

Non c'è filo d'erba senza una storia da dire / Né cuore che non abbia il suo proprio romanzo.

HENRI-FRÉDÉRIC AMIEL, *FRAMMENTI DI UN DIARIO INTIMO*

FOTO GIACOMO BRETZEL

«QUESTA NON È UNA PASTA AL FORNO»

Se vi è venuto in mente Magritte, non stupitevi. Francesca Sette si occupa di arte da una vita. La sua ricetta? Un piccolo capolavoro

DI **ANGELA ODONE**, FOTO **GUIDO BARBAGELATA**, STYLING **BEATRICE PRADA**

Sopra, Francesca Sette, responsabile Relazioni esterne della Fondazione Sandretto Re Rebaudengo, centro per l'arte contemporanea di Torino, esperta di pubbliche relazioni e rapporti istituzionali, nella nostra cucina di redazione pronta per preparare la pasta 'ncaciata che le ha insegnato sua mamma Elena.

Non teme i grandi numeri Francesca Sette, che con la sua energia e il suo sorriso contagioso ha riempito la nostra cucina di brio. Nata a Torino da mamma messinese e papà della provincia di Cuneo, appassionata di lingue (ne parla cinque), è responsabile Relazioni esterne della Fondazione Sandretto Re Rebaudengo di Torino, un osservatorio-laboratorio che dal 1995 scopre e rilancia tendenze artistiche e nuovi linguaggi culturali. «Adoro cucinare, ho imparato a farlo con mia mamma, sempre considerando anche il lato estetico. Lei ha insegnato Storia dell'arte e il suo occhio allenato nota sempre tutto. E poi mi piace avere tanti amici intorno alla tavola, anche con inviti improvvisati, spesso più riusciti perché affrancati dalle formalità». Le dosi per questa ricetta lo dimostrano. Gli ingredienti, disposti con ordine, rispecchiano le due anime di Francesca: la precisione piemontese e l'esuberanza siciliana. Procede a spron battuto, la pirofila va in forno ed è chiaro che potrebbe guidare con mano imperturbabile una numerosa brigata. «Nella ricetta tutti gli ingredienti devono essere ben distinguibili nella forma e nel colore, solo con il primo boccone si fondono armonicamente. È questo il segreto». Francesca sforna, porta la pasta 'ncaciata sul set, dopo la foto la distribuisce nei piatti, poi ce li passa dicendo: «Sono felice! Ecco la conferma che le tradizioni del cuore non si perdono mai!». ■

LA RICETTA

Pasta 'ncaciata alla Elena

IMPEGNO MEDIO

TEMPO 1 ORA E 20 MINUTI PIÙ 30 MINUTI DI RIPOSO

PER 10-12 PERSONE

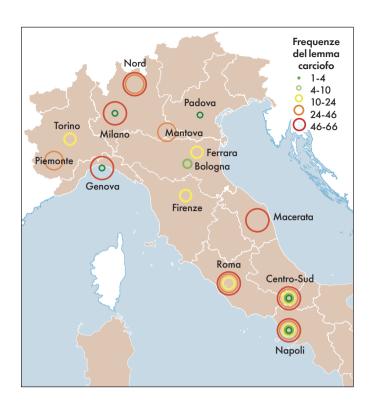
750 g pasta corta tipo rigatoni
700 g sugo di pomodoro – pepe
300 g piselli freschi sgranati
300 g polpa di manzo macinata
300 g caciocavallo a dadini
200 g fagiolini – 4 uova sode
2 melanzane – 1 cipolla – aglio
1 grossa mozzarella di bufala
Parmigiano Reggiano Dop
mollica di pane grattugiata – sale
vino bianco secco – olio di arachide
basilico – olio extravergine di oliva

Affettate e rosolate la cipolla nell'extravergine per 1-2 minuti, unite la carne macinata, sfumate con 1 bicchierino di vino, fate evaporare e proseguite finché la carne non sarà cotta. Salate e pepate alla fine. Sbollentate i fagiolini, poi rosolateli con olio e 1 spicchio di aglio privato dell'anima; trasferiteli in una ciotola e nella stessa padella cuocete i piselli con olio e aglio. Sbucciate in parte le melanzane, affettatele per il lungo, spolverizzatele di sale grosso e fatele riposare per almeno 30 minuti. Tamponatele e friggetele in olio di arachide bollente fino a doratura; scolatele su carta da cucina. Tagliate le uova a fette, conservatene alcune per decorare e sbriciolate le altre. Tagliate la mozzarella in tocchetti. Tostate la mollica in padella senza grassi, poi mescolatela con i fagiolini in modo da ricoprirli bene. Cuocete la pasta in acqua poco salata e scolatela molto al dente; conditela prima con olio, poi «sporcatela» con poco sugo. Ungete con extravergine una pirofila grande (oppure due) e distribuitevi qualche cucchiaio di sugo, foglie di basilico spezzettate, dadini di mozzarella e di caciocavallo, piselli, carne rosolata, fagiolini, melanzane sfilacciate per il lungo, pasta e abbondante parmigiano. Ripetete in questo ordine fino a terminare gli ingredienti; decorate con le uova a fette e infornate a 180 °C per 20 minuti.

LA MIGLIORE
RICETTA
ITALIANA

ARABO, DI NOME E DI FATTO

*Il carciofo, come lo conosciamo e gustiamo oggi, è nato in Sicilia intorno al X secolo. Dall'*haršūf *alla* carciofola *dell'Ariosto fino alla «réclame» di Carosello il suo successo continua*

DI **GIOVANNA FROSINI** E **CHIARA MURRU**
CARTINA **MONICA ALBA**

Il vocabolo *carciofo* indica la pianta *Cynara cardunculus* (sottospecie *scolymus*), coltivata per le sue parti commestibili e, più comunemente, l'ortaggio stesso, di cui il nostro Paese è uno dei principali produttori al mondo. Sono vari i nomi con cui è chiamato in tutta Italia: dal toscano (e italiano) *carciofo* al settentrionale *articiocco*, al siciliano *cacocciula*.

Il *carciofo,* il cui nome deriva dall'arabo *haršūf*, era coltivato fin dal VII secolo nelle zone della dominazione araba e sono stati gli Arabi, tra il IX e l'XI secolo, a sviluppare in Sicilia la varietà *Cynara cardunculus*, che ha poi avuto gran successo culinario e ha facilitato l'ingresso del termine *haršūf* in italiano. La parola ha poi conosciuto nel tempo una moltitudine di forme, fino a quelle più vicine alla parola che conosciamo oggi, testimoniate negli scritti a cominciare dal XVI secolo.

UN DEBUTTO MOLTO TEATRALE

I primi esempi si rintracciano – cosa curiosa – in due opere teatrali: *La Cortigiana* di Pietro Aretino (**1525**), dove troviamo la forma *carciofi*, e *La Cassaria* di Ludovico Ariosto (**1528-1529**), dove leggiamo *carciofola*. È questa la forma che circola in area ferrarese, insieme a *carchioffola*, *carciofolo*, *carchiofolo* e *carchioffolo* (tutte e quattro adoperate nei celebri *Banchetti* di Cristoforo Messisbugo); *carciofi* è invece documentato in area fiorentina («sabato sera cenai con Piero pesce d'Arno, ricotta, huova e carciofi», scrive per esempio Pontormo nel *Diario*, nel **1556**). A partire dal Seicento a Roma troviamo i *carciofali* e i *carciofani*, i *carciofoli* e i *carciofoletti*. La diffusione della parola, che va via via stabilizzandosi nella forma *carciofo*, procede poi nell'Italia settentrionale, finché a partire dal Settecento risulta attestata in tutta la penisola. Tra i testi che la diffondono da fine Ottocento c'è, naturalmente, *La Scienza in cucina* di Pellegrino Artusi, che offre carciofi in salsa, ritti, in gratella, in umido con la nepitella, ripieni, ripieni di carne, i carciofi fritti, e molto altro ancora.

I CARCIOFI ALLA GIUDIA: ECCELLENZA ROMANA DI TRADIZIONE EBRAICA

Tra le preparazioni più conosciute in Italia (e non solo), prevede carciofi (*cimaroli*, o *mammole*) mondati e spuntati, fritti nell'olio con sale e pepe, ai quali vengono schiacciate, per divaricarle, le foglie dopo la cottura. La ricetta nasce dall'incontro tra la cucina romana e la tradizione della comunità ebraica, la cui alimentazione è regolata dalla *kasherut*. Anche la denominazione, un tempo circoscritta all'area centrale della penisola, appartiene ormai a pieno titolo a un patrimonio lessicale – oltre che culinario – condiviso in tutta Italia. Da ortaggio esotico è entrato nella cultura gastronomica e anche nell'immaginario: memorabile la pubblicità televisiva di un celebre liquore a base di carciofo. ■

CHE COSA È ATLITEG L'*Atlante della lingua e dei testi della cultura gastronomica italiana dall'età medievale all'Unità* è un progetto finanziato dal ministero dell'Università e Ricerca. Si esprimerà in una banca-dati testuale, un Vocabolario digitale e un Atlante, che riporterà su webGIS la distribuzione geografica e storica dei dati ricavati dai testi. La cartina mostra le frequenze delle forme di carciofo nelle varie parti d'Italia, segnalate dall'uso di cerchi colorati. A ciascun cerchio corrisponde un intervallo di frequenze e, in caso di cerchi concentrici, la frequenza viene letta come la somma delle frequenze rappresentate dai singoli cerchi. Nella maggior parte dei casi i simboli si riferiscono alle città; in due casi, Nord e Centro-Sud, la documentazione frequentissima e generale ha reso necessaria un'indicazione relativa all'area geografica intesa nel suo insieme.

Giovanna Frosini insegna Storia della lingua italiana all'Università per Stranieri di Siena, ed è accademica della Crusca. Si occupa di letteratura italiana delle origini, di Dante e di Machiavelli. Vari suoi studi sono dedicati alla lingua del cibo.

Chiara Murru è assegnista di ricerca per il progetto AtLiTeG e insegna Linguistica italiana all'Università per Stranieri di Siena. Studia la lingua del cibo, la lingua della critica d'arte e il lessico della *Commedia* di Dante.

FOTO **AG. GETTY IMAGES**

Taverna di Mozart

Un'esperienza gastronomica genuinamente toscana.

#amoretoscano

Locanda IN TUSCANY

dove il lusso incontra l'Amore

#loveislocanda

follow us

c.s. Podere Moro Fiacchi, 13
Castiglione d'Orcia - Siena
Tel. +39 0577 1700221
tavernadimozart@locandaintuscany.com

locandaintuscany.com

AMATRICIANA MONDIALE

TRADIZIONALE

Una delle paste più gustose della cucina laziale qui diventa un timballo, una lasagna e un raviolo, di forma orientale e sostanza italiana

RICETTE **SARA FOSCHINI**, TESTI **LAURA FORTI**
FOTO **GUIDO BARBAGELATA**, STYLING **BEATRICE PRADA**

TIMBALLO AMATRICIANO

LASAGNE ALL'AMATRICIANA GIALLA

Piatto fondo della ricetta classica, piatto fondo decorato delle lasagne e vassoio dei ravioli **Virginia Casa**, tutte le tovaglie e i tovaglioli **Borgo delle Tovaglie**.

RAVIOLI «BAO» AMATRICIANI

TRADIZIONALE
Impegno Facile
Tempo 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- 500 g **pomodori pelati (o freschi)**
- 320 g **bucatini**
- 80 g **guanciale (trancio)**
- 80 g **pecorino di Amatrice**
- **peperoncino – sale**
- **olio extravergine di oliva**

Tagliate il guanciale a bastoncini e fatelo appassire in un tegame, con un filo di olio, finché non sarà croccante, ma non troppo secco. Toglietelo dal tegame.
Versate i pomodori nel tegame dove avete rosolato il guanciale, unite un pizzico di sale e di peperoncino e cuocete per 25-30 minuti, mescolando ogni tanto. Alla fine unite il guanciale.
Lessate i bucatini e scolateli al dente, passateli nel tegame con il sugo e il guanciale, e completate il condimento con il pecorino.

TIMBALLO AMATRICIANO
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- 550 g **pomodori pelati con il loro sugo**
- 500 g **pasta tipo anellini**
- 150 g **pecorino grattugiato**
- 80 g **guanciale (trancio) – sale**
- **burro – pangrattato**
- **olio extravergine di oliva**

Tagliate il guanciale a bastoncini, rosolateli in una casseruola con un filo di olio, finché non saranno croccanti, ma non troppo asciutti. Toglieteli dalla casseruola e metteteli da parte.
Versate nella stessa casseruola del guanciale i pomodori pelati con il loro sugo, unite una presa di sale e cuocete per 25-30 minuti.
Lessate intanto gli anellini per 7 minuti: dovrete scolarli molto indietro di cottura. Mescolateli con il sugo, quindi unite il guanciale e il pecorino.
Versate gli anellini in uno stampo da plum cake bene imburrato e spolverato con pangrattato.
Infornatelo a 180 °C per circa 35 minuti. Sfornate, lasciate intiepidire quindi sformate il timballo e servitelo completandolo a piacere. Noi abbiamo usato pomodorini cotti al forno con sale e zucchero, a 70 °C per 2 ore.

LASAGNE ALL'AMATRICIANA GIALLA
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 40 minuti

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE
- 700 g **datterini gialli pelati**
- 500 g **latte – 450 g farina**
- 100 g **guanciale (trancio)**
- 6 **fette sottili di guanciale**
- 4 **uova – burro**
- **concentrato di pomodoro**
- **pecorino grattugiato**
- **pomodorini per guarnire**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

Impastate 400 g di farina con le uova e 2 cucchiai di concentrato di pomodoro. Lavorate il composto fino a ottenere un panetto liscio. Fatelo riposare coperto per 30 minuti.
Tagliate il trancio di guanciale a bastoncini; rosolateli con un filo di olio, finché non saranno croccanti ma non troppo asciutti. Toglieteli dal tegame.
Tagliate a metà i datterini e cuoceteli nel tegame dove avete rosolato il guanciale, con una presa di sale, schiacciandoli con un cucchiaio e mescolando per circa 20-25 minuti.
Fondete in una casseruola 25 g di burro, incorporatevi poi 50 g di farina e cuocete questo roux per 2-3 minuti; aggiungetevi in due volte il latte caldo, mescolando. Cuocete per 4-5 minuti, fino a ottenere una besciamella liscia. Salate e pepate.
Mescolate poi la besciamella con il sugo di datterini.
Stendete la pasta in sfoglie sottili e tagliatele nella misura adeguata alla vostra teglia.
Distribuite uno strato di besciamella sul fondo della teglia, adagiatevi le sfoglie di pasta, cospargetele con i bastoncini di guanciale, besciamella e pecorino, quindi proseguite a strati, fino a esaurire gli ingredienti. Terminate in superficie solo con la besciamella; infornate a 180 °C per 30 minuti, poi spolverizzate con pecorino e gratinate.
Cuocete intanto le fette sottili di guanciale nel forno a microonde (o su una piastra) abbrustolendole. Lasciatele raffreddare su carta da cucina, finché non diventano croccantissime, quindi sbriciolatele, ottenendo una polvere saporita.
Sfornate le lasagne e fatele intiepidire per 10 minuti. Servitele completandole con la polvere di guanciale e, a piacere, con pomodori datterini gialli, crudi o cotti al forno.

RAVIOLI «BAO» AMATRICIANI
Impegno Per esperti
Tempo 2 ore

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PER LA PASTA
- 250 g **farina 00 – sale**
- 10 g **olio extravergine di oliva**
- **concentrato di pomodoro**

PER IL RIPIENO
- 170 g **latte**
- 80 g **guanciale (trancio)**
- 65 g **pecorino grattugiato**
- 15 g **farina – 15 g burro**
- **olio extravergine di oliva**

PER LA SALSA
- 100 g **peperoncini rossi piccanti freschi – aglio**
- **zucchero – sale**
- **olio di semi di girasole**

PER LA PASTA
Impastate la farina con una presa di sale e circa 120 g di acqua tiepida. Unite l'olio e lavorate fino a ottenere un composto omogeneo. Dividetelo a metà e colorate una parte con 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro, unendo farina se vedete che l'umidità dell'impasto aumenta troppo. Lasciate riposare per 30 minuti.
PER IL RIPIENO
Tagliate il guanciale a bastoncini e rosolateli in una casseruola, con un filo di olio, finché non saranno croccanti, ma non troppo asciutti.
Scaldate il latte; a parte sciogliete il burro e mescolatelo con la farina. Versatevi il latte caldo e mescolate, quindi unite il pecorino. Cuocete per 2-3 minuti fino a ottenere una crema densa. Incorporatevi i bastoncini di guanciale.
PER LA SALSA
Tritate i peperoncini e fateli cuocere in 6 cucchiai di olio di semi, con una presa di sale e si zucchero e un pezzetto di aglio, per 5-6 minuti.
PER I RAVIOLI
Stendete la pasta; ritagliatevi dei dischi di 8 cm. Farciteli con 1 cucchiaio di ripieno e richiudeteli creando la spiga rotonda tipica dei bao (se volete una versione più facile, chiudeteli a mezzaluna, schiacciando i bordi con una forchetta).
Cuoceteli a vapore per 15 minuti e serviteli con la salsa piccante.

GELATI GOURMET

Rendere la qualità accessibile a tutti, questa la missione di **Iper La grande i**, in ogni stagione e anche a merenda. Iper significa convenienza dai banchi del fresco ai surgelati, dove sono arrivati tanti nuovi gusti di gelato e sorbetto in vaschetta. Creme, come stracciatella, nocciola, pistacchio, fiordilatte e stracciatella alla menta; e sorbetti, al mango e alla fragola. Sono tutti senza glutine, i sorbetti anche senza lattosio, mentre i gelati sono realizzati con latte fresco pastorizzato e panna fresca italiani. Negli ipermercati trovi anche coni, biscotti, stecchi e ghiaccioli, tutti garantiti dal marchio Iper e tutti con un'unica filosofia: qualità ad un prezzo conveniente.

BISCOTTO CON GELATO ALLA STRACCIATELLA

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

600 gr Gelato alla Stracciatella
140 g di tuorli- 140 g di albumi
110 g di cioccolato fuso - 75 g di burro
50 g di zucchero - 35 g di farina di mandorle - 35 g di farina 00
30 g di zucchero a velo
2 g di lievito in polvere per dolci

MONTATE 75 g di burro con 30 g di zucchero a velo; aggiungete poi 110 g di cioccolato fuso, non caldo, quindi 140 g di tuorli, pochi per volta, continuando a montare il composto. **MONTATE** a parte 140 g di albumi con 50 g di zucchero, fino a ottenere un composto sodo e lucido. **UNITE** ai tuorli 35 g di farina di mandorle, 35 g di farina 00, 2 g di lievito in polvere per dolci, quindi incorporate anche gli albumi montati, pochi per volta. **DISTRIBUITE** l'impasto ottenuto su una placca coperta con carta da forno, allo spessore di 1 cm e infornate a 160 °C per 15 minuti circa. **SFORNATE** e lasciate raffreddare. **RITAGLIATE** nella pasta dischi o quadrati e farciteli con il gelato alla stracciatella. In alternativa, riempite delle coppe alternando gelato e biscotto, tagliato nella misura adatta.

I gelati e i sorbetti Iper possono essere la base anche per realizzare dessert e merende. Coppe con la frutta, guarnite di golosa panna, torte gelato o biscotti come questi, in cui puoi unire la tua creatività in cucina alla convenienza di Iper.

PIÙ DI UN PANE QUOTIDIANO

Quando si ha una grande famiglia, molto unita e che apprezza le gioie della tavola, impastare con energia e cucinare i prodotti dell'orto diventano riti che appagano anche lo spirito

DI **ANGELA ODONE**, FOTO **BENEDETTO TARANTINO**

La caponata di Maria Lembo, nella pagina accanto con la figlia Immacolata Rifici nella loro cucina sull'isola di Vulcano.

SI FA COSÌ

La caponata

«La mia caponata è una delle tante che si cucinano in Sicilia, tutte buonissime. Ogni famiglia ha la sua ricetta, chi aggiunge i pomodori San Marzano, chi le cipolle rosse, chi la scorza di limone... Per dare freschezza io metto basilico e menta. La preparo così: per prima cosa taglio 3 melanzane in tocchi, li raccolgo in uno scolapasta, li cospargo di sale grosso e li lascio riposare per almeno 1 ora; dopo li sciacquo, li asciugo, li friggo in olio di arachide bollente e li scolo su carta da cucina. Nel frattempo pulisco e taglio 2-3 peperoni rossi e gialli e affetto 1 cipolla di grandi dimensioni e 2 gambi di sedano ben sodi. Rosolo in una grande padella con olio extravergine di oliva prima cipolla e sedano, poi aggiungo i peperoni e 10-12 pomodorini ciliegia. Riduco la fiamma, unisco 2 cucchiai abbondanti di capperi dissalati e lascio cuocere per 10-12 minuti al massimo. Aggiungo le melanzane fritte, 60 g di zucchero e 30 g di aceto e faccio caramellare brevemente, poi spengo e profumo con tanto basilico e qualche fogliolina di menta. Mescolo delicatamente e lascio riposare. Più tempo riposa la caponata, più sarà gustosa».

Sopra, Maria Lembo alle prese con il pane cunzato: strofina la mollica con aglio giovane e poi la condisce con olio extravergine di oliva, sale e origano essiccato. Sotto, alcuni dei pani che sforna tutte le settimane la figlia Immacolata.

«Sa che cosa le serve adesso?», mi chiede la signora Maria Lembo mentre mi prepara un panino condito con una strofinata di aglio fresco, origano e un filo di olio, da portare via dopo aver finito di scattare questo servizio. «'A truscia di stoffa di zammara», cioè un fagotto di stoffa in cui avvolgere pane e companatico, come facevano, anzi fanno ancora, i pastori quando vanno al pascolo. Nata a Sant'Angelo di Brolo in provincia di Messina, Maria vive a Vulcano da più di cinquant'anni con la sua numerosa, allegra e affiatata famiglia. «Quando ci troviamo tutti non siamo mai meno di sessanta, per questo vede tutte queste pagnotte. Mia figlia Immacolata impasta una volta alla settimana quindici, venti chili di farina, così da avere pane per tutti».

Sull'isola di Vulcano per alcune cose sembra che il tempo si sia fermato in un'altra epoca, che scorra più lento, come la lava che scende viscosa sulle pareti di roccia. Una di queste è la cucina, indissolubilmente connessa a quello che ciascuna famiglia coltiva nell'orto (non c'è nessuno a Vulcano che non abbia almeno un quadratino di terra per gli ortaggi, le erbe aromatiche o il frutteto). «Durante l'estate ci troviamo per preparare le conserve che serviranno durante l'inverno: caponata, salsa di pomodoro, marmellate... Mogli, mariti, figlie, figli, nipoti, tutti insieme», racconta Maria. «Sono momenti bellissimi», interviene la nuora, medico sull'isola di Lipari, «che uniscono e fanno sì che le ricette passino di generazione in generazione. È grazie a mia suocera che ho imparato a cucinare». Insieme riprendono a tagliare le melanzane e i peperoni per la caponata, uno dei cavalli di battaglia di casa. Dall'orto arriva la nipote con un bel ciuffo di menta e basilico. Senza, la caponata in questa casa non si può fare. ■

LA CUCINA ITALIANA

RICETTARIO

GIUGNO 2023

Piatto piano delle zucchine, piattino della ricotta salata, piattino delle uova **Ceramica Solimene**, piatto dei limoni e piattino dei pomodori **Dior Maison**, posate **Sambonet**.

A TAVOLA COME AL SUD

LA GIOIA E IL CALORE DEI SAPORI DI CAMPANIA, PUGLIA, CALABRIA E SICILIA IN NUOVI PIATTI DI CASA

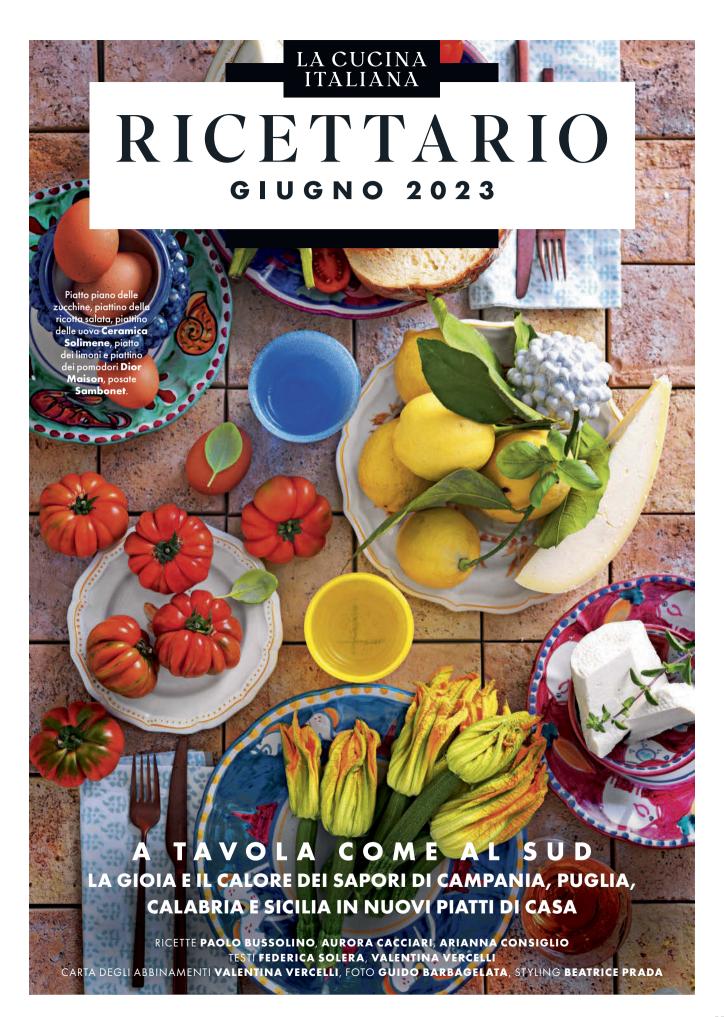
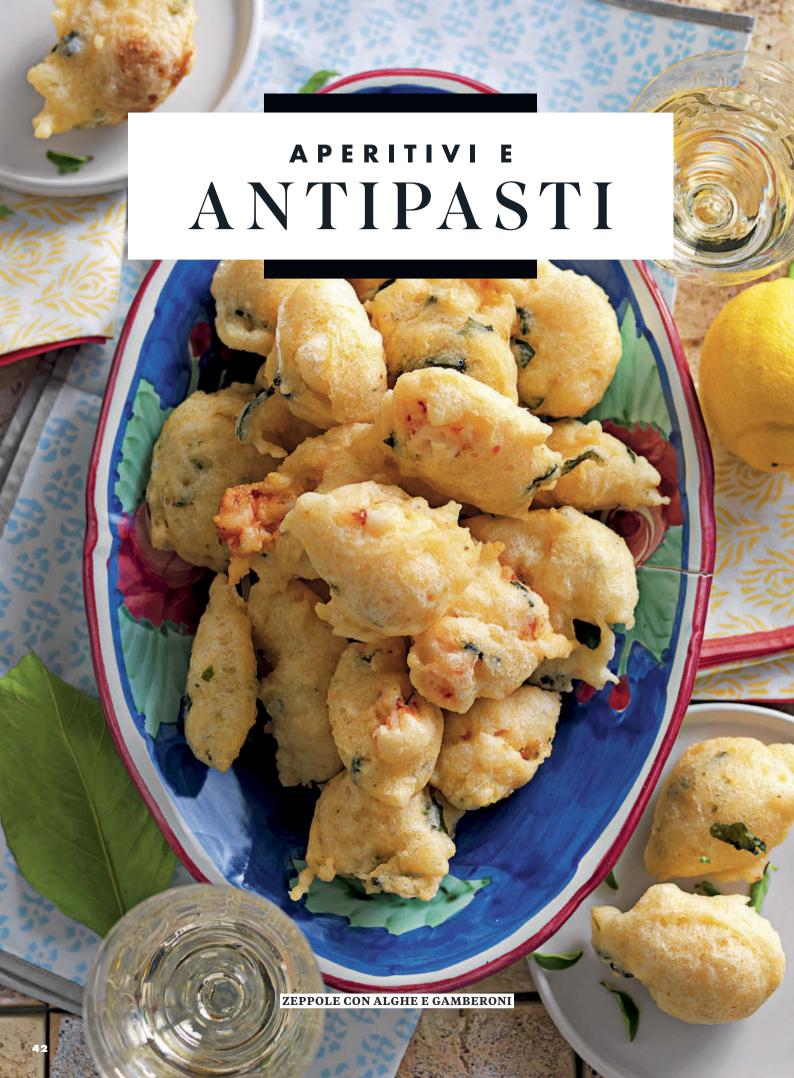
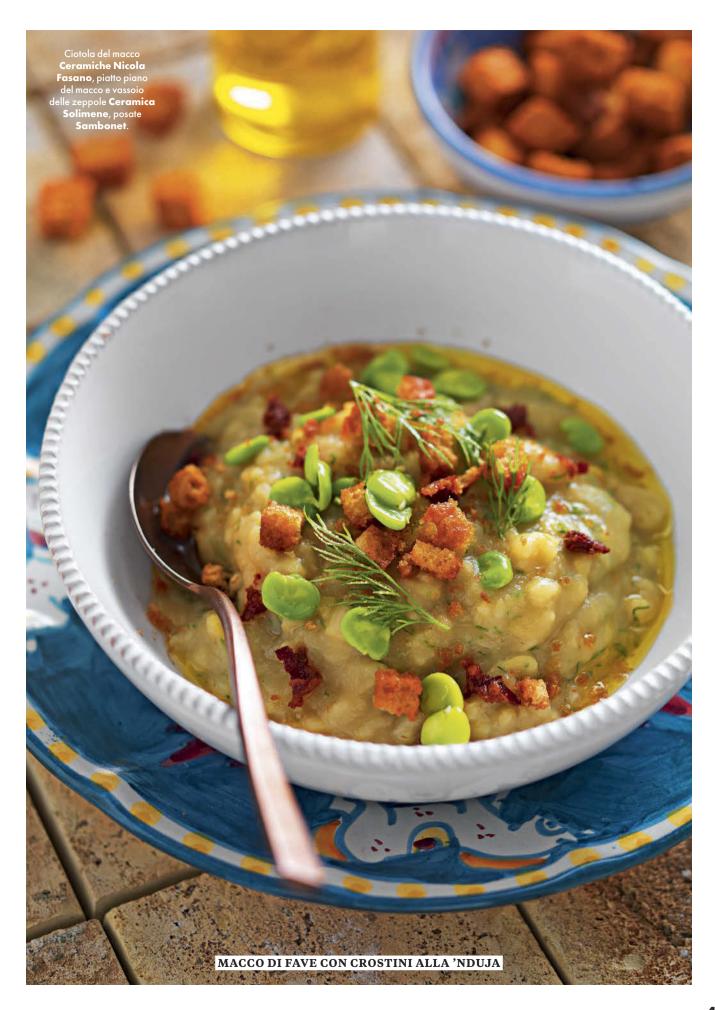
RICETTE **PAOLO BUSSOLINO, AURORA CACCIARI, ARIANNA CONSIGLIO**
TESTI **FEDERICA SOLERA, VALENTINA VERCELLI**
CARTA DEGLI ABBINAMENTI **VALENTINA VERCELLI**, FOTO **GUIDO BARBAGELATA**, STYLING **BEATRICE PRADA**

APERITIVI E ANTIPASTI

ZEPPOLE CON ALGHE E GAMBERONI

Ciotola del macco **Ceramiche Nicola Fasano**, piatto piano del macco e vassoio delle zeppole **Ceramica Solimene**, posate **Sambonet**.

MACCO DI FAVE CON CROSTINI ALLA 'NDUJA

COZZE FRITTE, CREMA DI BARBABIETOLA E MAIONESE AI PISELLI

ARIANNA CONSIGLIO
Solare ed entusiasta, è nata a Catania 27 anni fa. Dopo il liceo scientifico decide di provare a fare quel che le dà più gioia: studia all'Alma e fa importanti esperienze in ristoranti stellati, come Guido da Costigliole, nelle Langhe, Contraste, a Milano, e Piazza Duomo, ad Alba. Dal 2021 è chef di Exit Pastificio Urbano, a Milano. A casa adora preparare la pasta, ma non perdete i suoi rotolini di spatola.

PAOLO BUSSOLINO
Torinese, classe 1990, fa il veterinario ed è cuoco per passione fin da bambino, quando si cimentava con la nonna e tutta la famiglia. Il vero amore scoppia nel momento in cui esce di casa e inizia a cucinare per gli amici. La mamma di Taranto e il papà piemontese gli danno l'impronta, ma Paolo è un fantasioso, sottile interprete delle tradizioni (copiate i suoi troccoli); affascinato dall'Oriente, ama molto anche le contaminazioni.

AURORA CACCIARI
Docente Ais, dove insegna gli abbinamenti tra cibo e vino, è appassionata di cucina fin da piccola e ha trasmesso questo sentimento ai tre figli (una è Chiara Maci). Vive tra Bologna e Agropoli e ama mescolare gli stili culinari e i sapori del Nord con quelli del Sud. È molto golosa, predilige i primi e i dolci e i tre ingredienti che metterebbe in valigia sono pasta, pomodori e olio. Menzione speciale per gli spaghetti alle alici e la crostata di ricotta.

Piattino bianco con decoro giallo al centro **Dior Maison**, piatti decorati e ciotoline **Ceramica Solimene**.

ZEPPOLE CON ALGHE E GAMBERONI

«Le ho mangiate in Campania, come sfizio nato per recuperare le alghe che rimangono impigliate nelle reti dei pescatori insieme ai pesci. Al posto delle alghe fresche uso le wakame essiccate, che si trovano anche al supermercato, e aggiungo i gamberoni che nobilitano una ricetta tradizionale e poverissima».

Cuoca Aurora Cacciari
Impegno Facile
Tempo 45 minuti
più 30 minuti di lievitazione

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g farina 00
12 g lievito di birra
10 g alghe wakame essiccate
8 code di gamberoni – 1 uovo
Parmigiano Reggiano Dop
olio di arachide
zucchero – sale – pepe

Ammollate le alghe in acqua tiepida per 5 minuti, poi strizzatele bene. Sgusciate i gamberoni, eliminate il budellino e tagliateli a tocchetti.
Mescolate la farina con 1 cucchiaino di zucchero, il lievito di birra sbriciolato, 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato, un pizzico di sale e una macinata di pepe; unite una tazza di acqua tiepida, le alghe, l'uovo e i gamberoni; lavorate l'impasto con una forchetta, finché non sarà omogeneo, di consistenza densa. Lasciatelo lievitare per 30 minuti, coperto con un canovaccio.
Scaldate abbondante olio di arachide in una casseruola e immergetevi l'impasto a cucchiaiate con tutto il cucchiaio, così da staccare anche i residui. Friggete le zeppole, poche per volta, rigirandole con una forchetta, per circa 3 minuti, finché non saranno uniformemente dorate. Scolatele via via su carta da cucina.
Salatele e servitele subito accompagnando a piacere con salsa agrodolce o maionese al limone.

MACCO DI FAVE CON CROSTINI ALLA 'NDUJA

«È una ricetta in ricordo di una tradizione contadina povera del Sud, che merita uno spazio di nobiltà per le sue virtù salutari e nutrienti. I crostini con la 'nduja calabrese aggiungono la parte croccante e ravvivano il sapore rotondo e confortevole delle fave».

Cuoca Arianna Consiglio
Impegno Facile
Tempo 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g fave secche
30 g fave fresche sgusciate
20 g 'nduja
5 fette di pancarré
finocchietto fresco – sale
olio extravergine di oliva

Cuocete le fave secche in una pentola con abbondante acqua salata per circa 30 minuti, finché non cominceranno a sfaldarsi. Spegnete e unite 1 cucchiaio di finocchietto tritato.
Eliminate la crosta del pancarré, tagliatelo a cubetti, distribuitelo in una teglia rivestita con carta da forno, conditelo con olio e sale e infornatelo a 180 °C per 10 minuti. Sfornate i crostini, conditeli con la 'nduja spezzettata, quindi rosolateli in una padella a fiamma viva per 2-3 minuti, mescolando in modo che la 'nduja si sciolga e si distribuisca in modo uniforme.
Sbollentate per 1 minuto le fave fresche, tuffatele in acqua fredda e togliete la pelle.
Servite il macco di fave con i crostini alla nduja, completando con ciuffetti di finocchietto e un filo di olio.

COZZE FRITTE, CREMA DI BARBABIETOLA E MAIONESE AI PISELLI

«Le cozze? Irrinunciabili, per un pugliese. Si cucinano in tantissimi modi e sono sempre al centro del convivio. In questa ricetta ho voluto prepararle come stuzzichino da aperitivo, con due salse e un piccolo tocco di Oriente».

Cuoco Paolo Bussolino
Impegno Medio
Tempo 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1,5 kg cozze
250 g barbabietola precotta
250 g yogurt greco
100 g piselli sgranati e lessati
20 g noci sgusciate
2 uova
aceto
maionese
pane panko o taralli
aglio – farina 00
wasabi in polvere
(in vendita online)
olio extravergine di oliva
olio di arachide
sale
pepe

PER LE SALSE
Frullate le noci con la barbabietola, lo yogurt, 2 cucchiai di olio extravergine di oliva, sale, pepe e 2 cucchiai di aceto.
Frullate i piselli in 2 cucchiai di maionese; aggiungete 1 cucchiaino di wasabi ottenendo una crema omogenea.

PER LE COZZE
Sciacquate accuratamente le cozze sotto l'acqua corrente e rimuovete le incrostazioni e la barba (bisso) aiutandovi con il dorso di un coltellino e tirando con un gesto energico. Raccoglietele in un tegame con 1 spicchio di aglio, copritele con un coperchio, portate sul fuoco vivo e lasciate che si aprano: ci vorranno circa 5 minuti. Alla fine sgusciatele e ricavate 300 g di molluschi.
Passateli nella farina, poi nell'uovo sbattuto, infine nel pane panko o nei taralli sbriciolati.
Friggetele in abbondante olio di arachide per pochissimi minuti, fino a doratura. Scolatele su carta da cucina. Servite le cozze ben calde con le due salse.

Zeppole con alghe *pag. 46*
Frittata a «modo mio» *pag. 54*

Sceglìete un bianco fresco di montagna, come uno **Chardonnay** del Trentino. Ci piace il Foll 2020 di Cantina Toblino, che nasce nella valle dei Laghi e rimane in mente per la sua spiccata mineralità e i profumi di frutta bianca. *25 euro, toblino.it*

Macco di fave *pag. 46*
Parmigiana di melanzane *pag. 54*

La piccantezza della 'nduja e l'intensità del pomodoro della parmigiana hanno bisogno di un **rosato** del Sud, pieno di carattere. È una garanzia il Grayasusi 2022 Etichetta Rame di Ceraudo, un Gaglioppo rotondo ed equilibrato, che nasce in Calabria e profuma di frutti rossi e rosa canina. Da bere fresco, sui 14 °C. *20 euro, ceraudo.it*

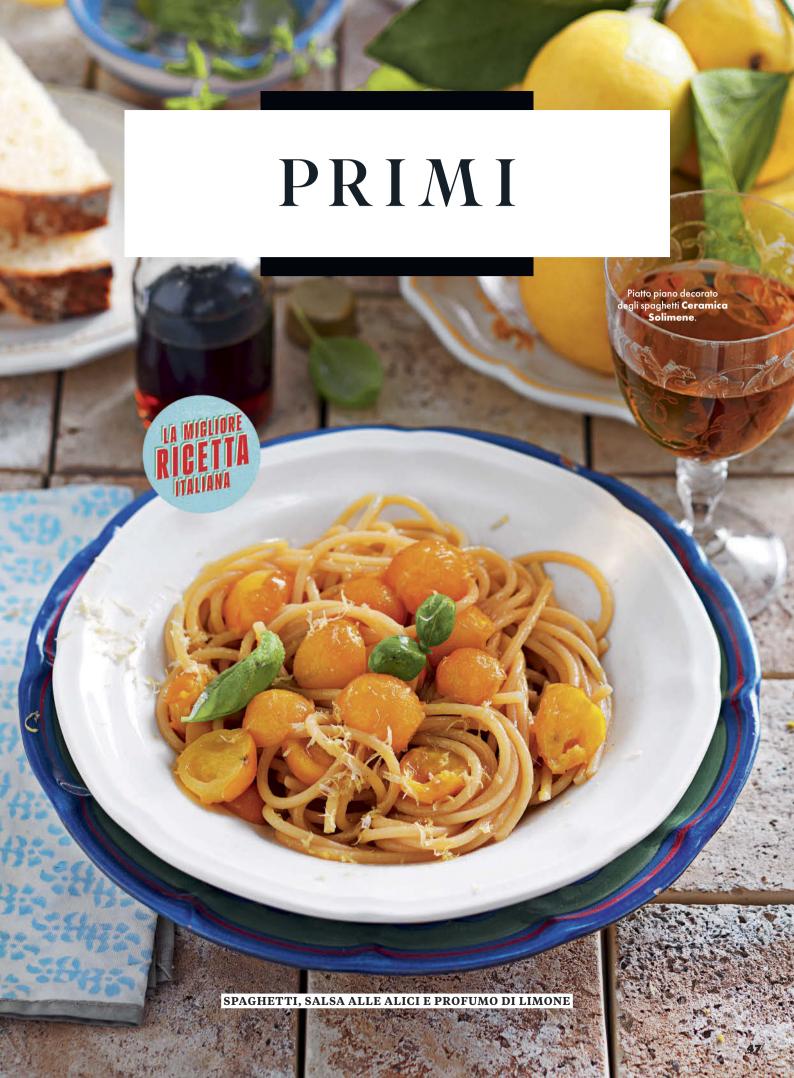
PRIMI

Piatto piano decorato degli spaghetti **Ceramica Solimene**.

SPAGHETTI, SALSA ALLE ALICI E PROFUMO DI LIMONE

FUSILLONI AL PESTO DI MANDORLE E POMODORINI CARAMELLATI

Piatto piano dei troccoli, piatto piano dei fusilloni e ciotolina **Ceramica Solimene**, posate **Sambonet**.

TROCCOLI CON CREMA DI PEPERONI, POLPO E BRICIOLE DI FRISELLA

SPAGHETTI, SALSA ALLE ALICI E PROFUMO DI LIMONE

«È una ricetta classica della tradizione campana, che io ho modificato ingentilendone il sapore; preferisco i datterini gialli, più dolci, unisco sempre un poco di zucchero e abbondo con la scorza di limone, per un'esplosione di profumi tipici del Sud».

Cuoco Aurora Cacciari
Impegno Facile
Tempo 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **350 g pomodorini datterini gialli**
- **320 g spaghetti**
- **4 alici sotto sale**
- **1 spicchio di aglio**
- **1 limone**
- **colatura di alici**
- **peperoncino secco**
- **basilico**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – zucchero**

Dissalate le alici in acqua calda, sciacquandole bene.
Tagliate i pomodorini a metà.
Scaldate in una padella ampia un paio di cucchiai di olio con l'aglio e un pizzico di peperoncino, fatevi sciogliere le alici dissalate; unite quindi i pomodorini e cuocete per 1 minuto; aggiungete 1 cucchiaio di zucchero, lasciatelo caramellare a fuoco dolce, mescolate, eliminate l'aglio e proseguite la cottura per altri 5-6 minuti. Unite qualche foglia di basilico, mescolate e spegnete la fiamma.
Grattugiate la scorza del limone e mescolatela con 4 cucchiai di olio e 4 cucchiai scarsi di colatura di alici.
Cuocete gli spaghetti in acqua bollente poco salata, scolandoli 1 minuto prima rispetto ai tempi riportati sulla confezione e saltateli a fiamma viva nella salsa alle alici per un paio di minuti; unite l'intingolo alla colatura di alici, lasciate insaporire per qualche secondo e servite subito.

Cozze fritte *pag. 46*
Insalata mista di giugno *pag. 54*

Una bollicina fresca e fragrante sarà perfetta per accompagnare un aperitivo con le cozze fritte. Se avrà poi un lieve residuo zuccherino, come il **Valdobbiadene Prosecco Superiore Brut** Guia Millesimato 2022 di Foss Marai, andrà bene anche con l'insalata mista di giugno. *15,50 euro, fossmarai.com*

FUSILLONI AL PESTO DI MANDORLE E POMODORINI CARAMELLATI

«È una pasta dal sapore fresco e facile da fare, quindi perfetta per l'estate. Rispetto alla ricetta originale, ho alleggerito la presenza delle mandorle e dell'aglio. Rinunciando alla tostatura delle mandorle e ai pomodorini confit, si può preparare senza altra cottura che quella della pasta».

Cuoca Arianna Consiglio
Impegno Facile
Tempo 35 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **320 g fusilloni**
- **200 g pomodorini ciliegini rossi**
- **100 g pomodorini ciliegini gialli**
- **100 g mandorle sgusciate**
- **40 g formaggio pecorino grattugiato**
- **20 g zucchero a velo**
- **1 mazzo di basilico**
- **½ spicchio di aglio**
- **timo**
- **olio extravergine di oliva**
- **ghiaccio**
- **sale**

Tagliate i pomodorini gialli e 100 g di pomodorini rossi a metà, distribuiteli in una teglia foderata con carta da forno e conditeli con olio, sale, qualche rametto di timo e lo zucchero a velo (è meglio dello zucchero semolato perché caramella prima e toglie meno acqua ai pomodorini). Infornate a 160 °C per 20 minuti circa.
Tostate le mandorle in forno a 180 °C per 5 minuti, quindi frullatele grossolanamente con il basilico, il pecorino grattugiato, 100 g di pomodorini rossi, l'aglio, 2-3 cubetti di ghiaccio e 100 g di olio, regolando di sale.
Cuocete la pasta in abbondante acqua salata, scolatela, conditela con il pesto di mandorle e completate con i pomodorini caramellati e foglioline di basilico fresco.

TROCCOLI CON CREMA DI PEPERONI, POLPO E BRICIOLE DI FRISELLA

«A casa di mia mamma, originaria di Taranto, è l'ingrediente centrale di innumerevoli ricette. Il suo odore si sparge per la cucina e cattura le narici. Insieme con i troccoli, tipica pasta lunga fresca pugliese, le briciole di frisella e la crema di peperoni diventa protagonista di un primo piatto ricco e molto saporito, quasi un piatto unico».

Cuoco Paolo Bussolino
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **600 g polpo**
- **500 g 2-3 peperoni rossi**
- **250 g pasta fresca tipo troccoli**
- **1 frisella media (circa 50 g)**
- **1 scalogno piccolo**
- **alici sott'olio**
- **limone**
- **maggiorana**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Arrostite i peperoni nel forno statico a 200 °C per circa 45 minuti, girandoli di tanto in tanto durante la cottura. Metteteli in un sacchetto e chiudetelo; una volta raffreddati, eliminate la pelle, i semi e i filamenti bianchi.
Affettate lo scalogno e rosolatelo in padella a fuoco medio con 1 cucchiaio di olio; unite 2 o 3 alici e i peperoni arrostiti, tagliati grossolanamente. Continuate la cottura per 5 minuti, poi frullate tutto in crema.
Cuocete il polpo in acqua bollente per 30 minuti, finché non si infilzerà bene con una forchetta. Lasciatelo infine intiepidire nella sua acqua di cottura.
Separate la testa dai tentacoli, tagliate questi ultimi a rondelle lasciando integra l'estremità con il ricciolo del tentacolo. Rosolate i tentacoli a rondelle in una padella ben calda con 1 cucchiaio di olio.
Riducete la frisella in briciole, tostatele per 2-3 minuti in padella con 1 cucchiaio di olio.
Cuocete i troccoli in acqua bollente salata. Scolateli e conditeli con la crema di peperoni e il polpo; aggiustate di sale, se serve.
Distribuiteli nei piatti e ultimate con le briciole di frisella, poca scorza di limone grattugiata e foglioline di maggiorana.

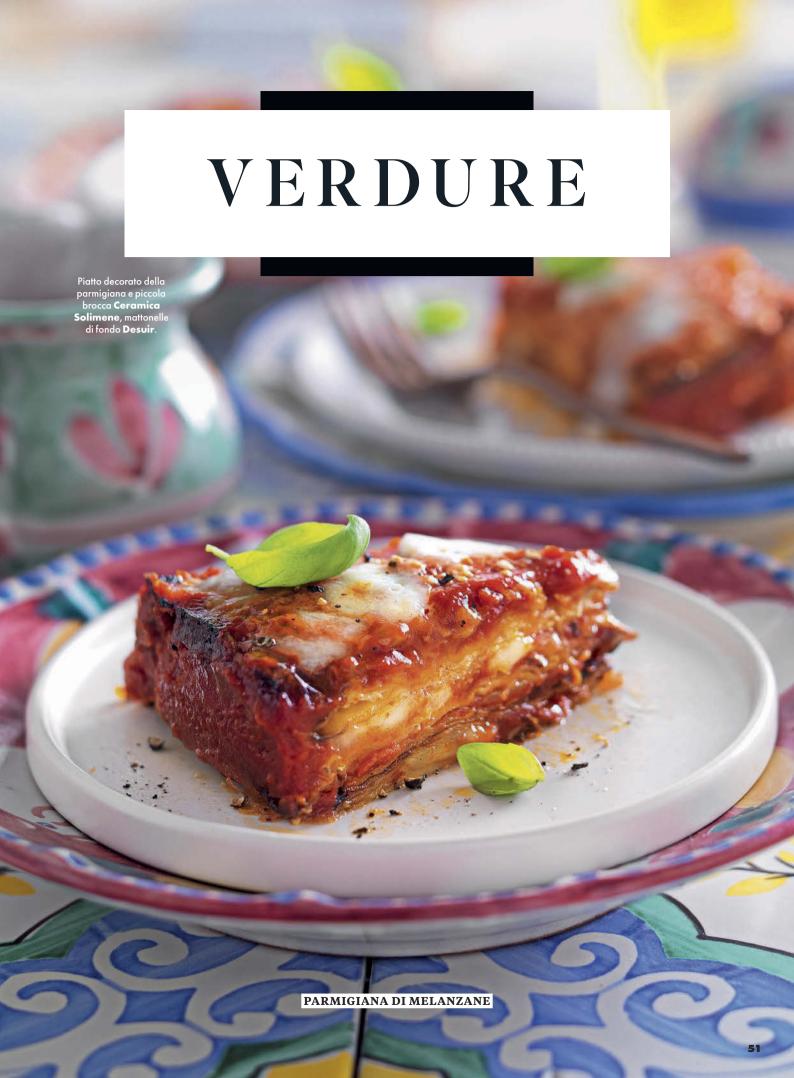
VERDURE

Piatto decorato della parmigiana e piccola brocca **Ceramica Solimene**, mattonelle di fondo **Desuir**.

PARMIGIANA DI MELANZANE

INSALATA MISTA DI GIUGNO AL MIRIN E CROSTINI DI ALTAMURA

Vassoio tondo della frittata e sottopiatto dell'insalata **Ceramiche Nicola Fasano**, mattonelle decorate **Desuir**.

FRITTATA «A MODO MIO» CON ZUCCHINE E MOZZARELLA

PARMIGIANA DI MELANZANE

«Per me rappresenta il piatto casalingo del Sud per antonomasia. A casa mia non manca mai».

Cuoca Arianna Consiglio
Impegno Medio
Tempo 2 ore
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **1 kg melanzane**
- **1 litro passata di pomodorini ciliegia**
- **300 g mozzarella**
- **1 cipolla dorata**
- **1 mazzo di basilico**
- **Parmigiano Reggiano Dop grattugiato**
- **farina 00**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Tagliate le melanzane a fette spesse di 5 mm, tenendo la buccia. Distribuitele in una teglia, salatele e lasciatele riposare per 1 ora.
Affettate finemente la cipolla e stufatela a fiamma bassa in un paio di cucchiai di olio, regolando di sale; quando sarà dorata, unite la passata di pomodorini e cuocete per 40 minuti, regolando di sale, finché non otterrete un sugo molto denso.
Tagliate la mozzarella a pezzetti e lasciatela scolare.
Tamponate le melanzane con carta da cucina, infarinatele leggermente e friggetele in abbondante olio di oliva ben caldo, poche fette per volta, per circa 2-3 minuti, quindi voltatele e proseguite la cottura ancora per 3-4 minuti, finché non saranno dorate e croccanti. Scolatele e asciugatele bene con carta da cucina.
Componete la parmigiana in una teglia rotonda (ø 20 cm), facendo un primo strato di melanzane, poi uno di salsa di pomodoro, quindi uno di mozzarella e, infine, uno di parmigiano grattugiato e foglie di basilico. Ripetete l'operazione fino a esaurire gli ingredienti, pressando bene gli strati (ne otterrete circa quattro). Finite con un abbondante spolverata di parmigiano e infornate a 200 °C per circa 15 minuti.

Spaghetti e salsa alle alici *pag. 50*
Fusilloni al pesto di mandorle *pag. 50*

Serve un bianco solare e di buona struttura che possa tenere testa all'intensità della colatura e del pesto di mandorle. Una scoperta entusiasmante è il **Vescovado Guardavalle Bianco** 2022 di Santa Venere: prodotto con un raro vitigno calabrese, ha profumi di frutta tropicale, agrumi e mentuccia e un sapore equilibrato e persistente.
15 euro, santavenere.com

INSALATA MISTA DI GIUGNO AL MIRIN E CROSTINI DI ALTAMURA

«Il pane di Altamura è come una madeleine che mi fa ricordare le giornate assolate d'estate e i sapori più semplici e buoni. La varietà delle verdure mi riporta invece alla ricchezza dell'entroterra pugliese. E il mirin, la salsa dolce e leggermente alcolica ottenuta dalla fermentazione del riso, aggiunge un po' di sapore giapponese».

Cuoco Paolo Bussolino
Impegno Facile
Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **250 g patate**
- **250 g fave fresche con baccello**
- **250 g piselli freschi con baccello**
- **160 g asparagi**
- **100 g fagiolini**
- **90 g ravanelli**
- **80 g spinaci novelli**
- **2 carciofi**
- **2 cipollotti rossi**
- **pane di Altamura**
- **olio extravergine di oliva**
- **aneto – sale**

PER LA VINAIGRETTE

- **190 g olio extravergine di oliva**
- **50 g mirin (3-4 cucchiai)**
- **1 cucchiaino di senape cremosa**

Mondate tutte le verdure; sgranate fave e piselli; tagliate le patate a cubetti di 5 mm, i ravanelli e i cipollotti in quarti; i carciofi a fette sottili; separate le punte degli asparagi dai fusti.
Sbollentate i piselli e le fave per 5-8 minuti, scolateli usando la schiumarola; pelate le fave. Nella stessa acqua cuocete le patate per 5 minuti, poi unite i fagiolini, proseguite per altri 5 minuti e infine sbianchite gli asparagi per 2-3 minuti.
Tagliate 8 fette di pane spesse 5 mm; spennellatele di olio da un solo lato e tostatele nel forno ventilato a 180 °C per 5-10 minuti.
Versate tutti gli ingredienti della vinaigrette in una ciotola ed emulsionateli.
Saltate le verdure in una padella con 2 cucchiai di olio a fuoco vivo per 5-7 minuti. Lasciatele intiepidire, quindi adagiatele sugli spinaci, condite con la vinaigrette e completate con il pane tostato e aneto.

FRITTATA «A MODO MIO» CON ZUCCHINE E MOZZARELLA

«È una preparazione facile, veloce ed economica che riscuote sempre un grande successo. È resa ancora più semplice dal fatto che non c'è bisogno di girare la frittata nella padella».

Cuoca Aurora Cacciari
Impegno Facile
Tempo 45 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **400 g zucchine**
- **150 g mozzarella**
- **5 uova**
- **1 cipolla**
- **menta – sale – pepe**
- **olio extravergine di oliva**

Affettate la cipolla finemente e soffriggetela in una padella, con un paio di cucchiai di olio, a fiamma dolce, per un paio di minuti.
Tagliate le zucchine a dadini e unitele alla cipolla, insaporendo con qualche foglia di menta spezzettata e un bel pizzico di sale; coprite la padella con un coperchio e fate cuocere per 10 minuti.
Sbattete le uova e salatele leggermente.
Tagliate la mozzarella a cubetti e lasciatela sgocciolare.
Unite le uova sbattute, mescolando per amalgamarle alle verdure e fate cuocere per circa 3-4 minuti; cospargete la superficie con i tocchetti di mozzarella, coprite la padella con un coperchio e proseguite la cottura, a fuoco medio, per altri 12-16 minuti, finché la mozzarella non si sarà sciolta e le uova rapprese. Completate con una macinata di pepe e servite.

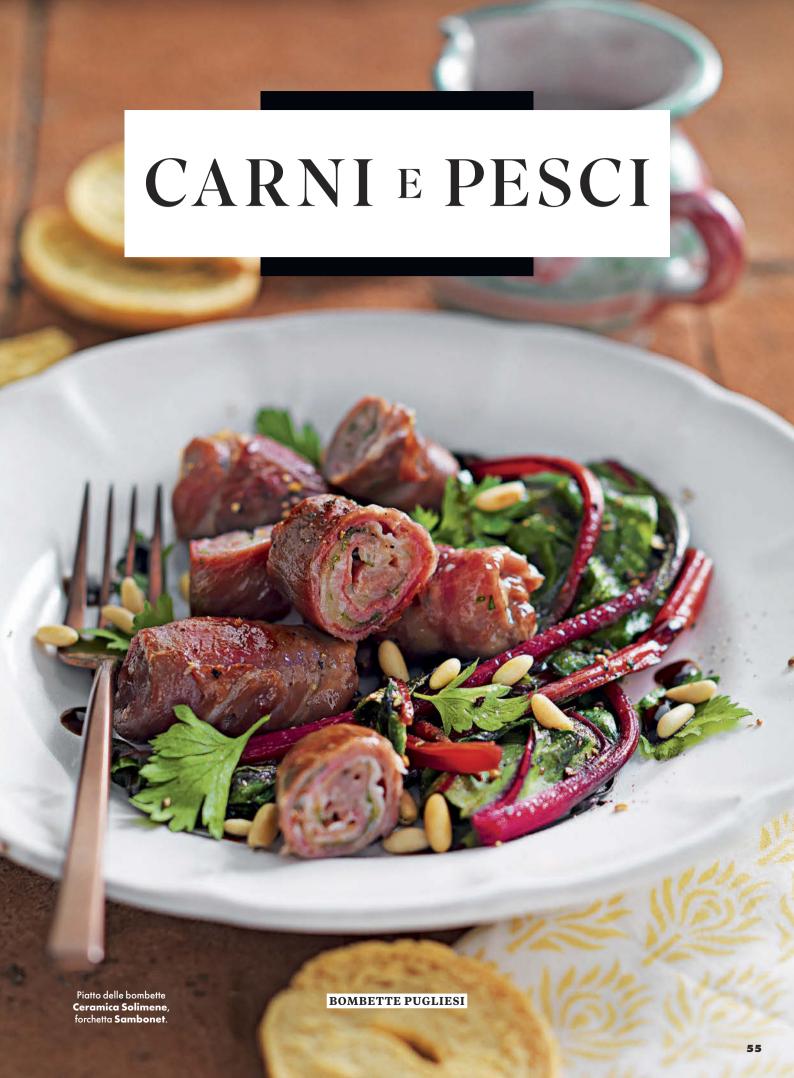
CARNI E PESCI

Piatto delle bombette **Ceramica Solimene**, forchetta **Sambonet**.

BOMBETTE PUGLIESI

GALLINELLA ALLA MEDITERRANEA

Piattino bianco con decoro giallo dei rotolini e del pane **Dior Maison**, posata **Sambonet**, ciotolina delle olive **Ceramica Solimene**.

ROTOLINI DI PESCE SPATOLA GRATINATI E CIPOLLE IN AGRODOLCE

BOMBETTE PUGLIESI

«Tipico cibo di strada pugliese, da mangiare nel cartoccio di carta, sono perfette così come sono, preparate come vuole la tradizione senza bisogno di nessun ritocco».

Cuoco Paolo Bussolino
Impegno Facile
Tempo 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **350 g 12 fette di capocollo senza osso**
- **100 g caciocavallo semistagionato**
- **70 g 12 fette di pancetta tesa**
- **mosto cotto – prezzemolo**
- **sale – pepe**

Tritate finemente un mazzetto di prezzemolo.
Tagliate il caciocavallo a fettine sottili.
Formate le bombette: cospargete su ogni fetta di carne, nel seguente ordine, un pizzico di sale e pepe, una fetta di pancetta e una di caciocavallo e infine poco prezzemolo. Rimboccate i bordi delle fettine di capocollo, prima da uno dei lati corti e poi da entrambi i lati lunghi, quindi arrotolate. Fermate ogni bombetta con uno stecchino.
Cuocete le bombette nel forno statico a 180 °C per 30 minuti circa, girandole a metà cottura. Servitele ben calde con qualche goccia di mosto cotto, come da tradizione.

Troccoli con peperoni e polpo *pag. 50*
Gallinella alla mediterranea *pag. 58*

Il vino giusto è un **rosato** con struttura ed eleganza, come l'Aurea **Gran Rosé** 2021 di Tenuta Ammiraglia, un fragrante mix di vermentino e syrah con tutto il carattere dei vini maremmani. Profuma di frutti di bosco, erbe mediterranee e agrumi.
30 euro, frescobaldi.com

Rotolini di pesce spatola gratinati e cipolle in agrodolce *pag. 58*

Con il pesce azzurro e le verdure in agrodolce serve un bianco di struttura intensità importanti. Provate l'abbinamento con il **Colli Tortonesi Timorasso Derthona** 2021 di Borgogno, morbido, caldo e complesso con un gusto avvolgente e profumi di miele, erbe e idrocarburi.
38 euro, borgogno.com

Bombette pugliesi *pag. 58*

Un grande classico regionale è l'abbinamento tra le bombette e un rosso pugliese, come il **Susumaniello**. Ci piace il 2021 di Varvaglione per i suoi profumi speziati, balsamici e di frutta rossa matura, e il sapore morbido, intenso e lungo. *19 euro, varvaglione.com*

GALLINELLA ALLA MEDITERRANEA

«È un secondo piatto immediato e adatto anche a cuochi principianti che non hanno confidenza con il pesce. Il condimento, che concentra tanti profumi e sapori del Sud, va bene con filetti e tranci di altri pesci bianchi o con il pesce azzurro e il sugo è ottimo per condire la pasta oppure la polenta».

Cuoca Aurora Cacciari
Impegno Facile
Tempo 25 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **700 g filetti di gallinella**
- **400 g pomodorini ciliegia**
- **50 g olive nere al forno**
- **50 g capperi sott'olio**
- **1 spicchio di aglio**
- **1 mazzetto di basilico**
- **origano**
- **timo – maggiorana**
- **vino bianco secco**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Scaldate in una padella un paio di cucchiai di olio e insaporitelo con lo spicchio di aglio.
Tagliate i pomodorini a metà, buttateli nell'olio caldo con una manciata di foglie di basilico, maggiorana, timo e origano; cuoceteli per un paio di minuti a fiamma viva; unite anche le olive e i capperi e proseguite la cottura, abbassando la fiamma, per 1 minuto; aggiungete i filetti di gallinella e fateli cuocere per 1 minuto; sfumate con una spruzzata di vino bianco, lasciate evaporare, coprite la padella con un coperchio e fate cuocere ancora per 5 minuti; voltate i filetti, regolate di sale e procedete per altri 5 minuti senza coperchio, per fare addensare un po' il sugo.

ROTOLINI DI PESCE SPATOLA GRATINATI E CIPOLLE IN AGRODOLCE

«Il pesce spatola è un ricordo di casa, come il suo accostamento a un contorno agrodolce, che al Sud viene servito come sfiziosità per arricchire un ingrediente povero. Fuori della Sicilia questo pesce azzurro non è molto conosciuto, ma merita di essere scoperto perché è buonissimo».

Cuoca Arianna Consiglio
Impegno Facile
Tempo 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **800 g filetti di pesce spatola**
- **150 g aceto di vino bianco**
- **40 g zucchero semolato**
- **25 g uvetta**
- **20 g pinoli**
- **5 cipolle dorate**
- **pangrattato**
- **timo**
- **maggiorana**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Tagliate i filetti di spatola in strisce (10x2 cm), riponeteli in una ciotola e conditeli con un filo di olio, un pizzico di sale e 6 cucchiai di pangrattato.
Arrotolate le strisce di spatola a mo' di girella e infilzatele a tre a tre su uno stecchino lungo; condite con foglioline di timo e di maggiorana, olio e sale; infornate a 200 °C per 15 minuti circa.
Tagliate le cipolle a fettine sottili e stufatele in una padella con 4-5 cucchiai di olio, a fiamma bassa, regolando di sale per 15-20 minuti; unite l'aceto e lo zucchero e proseguite la cottura per altri 15-20 minuti, a fuoco basso.
Tostate in forno i pinoli a 180 °C per 5 minuti.
Fate rinvenire l'uvetta in acqua tiepida.
Mescolate le uvette e i pinoli con le cipolle in padella, lasciate insaporire per un paio di minuti e spegnete.
Servite gli spiedini accompagnandoli con le cipolle in agrodolce.

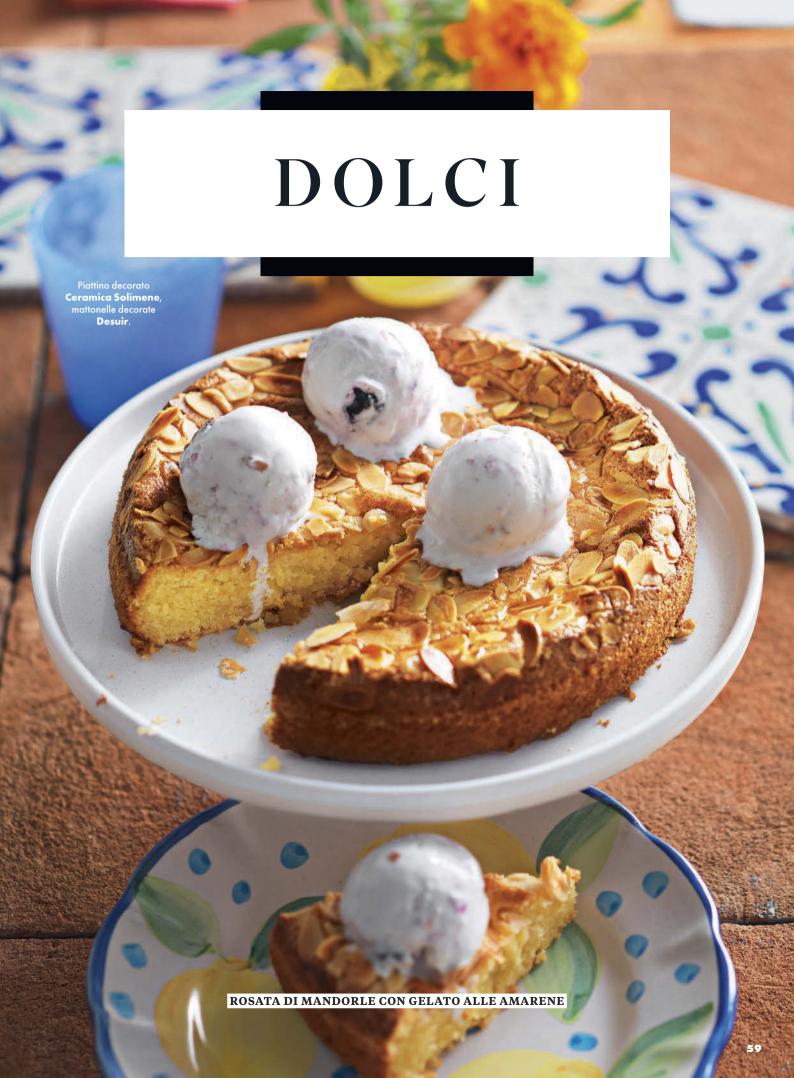
DOLCI

Piattino decorato **Ceramica Solimene**, mattonelle decorate **Desuir**.

ROSATA DI MANDORLE CON GELATO ALLE AMARENE

CROSTATA DI RICOTTA E LIMONI DELLA COSTIERA

Piattino bianco con decoro giallo del gelo **Dior Maison**, coppe **Galleria Radisa**, vassoio della crostata **La Fornacina Keramik Studio**.

GELO DI CANNELLA

ROSATA DI MANDORLE CON GELATO ALLE AMARENE

«In Puglia mandorle e amarene sono il sapore dolce per eccellenza. Mi piaceva dargli una forma di torta: da bambino, quando assistevo come piccolo aiutante le donne di casa, mi mettevano sempre all'opera con gli impasti da infornare».
Cuoco Paolo Bussolino
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE
- **500 g gelato variegato all'amarena**
- **200 g mandorle pelate**
- **200 g zucchero**
- **100 g olio di semi**
- **50 g mandorle a lamelle**
- **8 g lievito per dolci**
- **4 uova**
- **1 limone non trattato**
- **liquore limoncello**

Tritate finemente le mandorle pelate.
Montate i tuorli con lo zucchero finché il volume non sarà raddoppiato; aggiungete quindi l'olio, la scorza grattugiata del limone, 2 cucchiai di limoncello e, per ultimi, il lievito e le mandorle tritate.
Montate a neve ben ferma gli albumi e incorporateli in due tempi, mescolando con una spatola dal basso verso l'alto.
Versate l'impasto in uno stampo a cerniera (ø 22 cm) e cospargetelo con le mandorle a lamelle.
Infornate nel forno ventilato a 180 °C e cuocete per 40-45 minuti.
Sformate la torta una volta raffreddata.
Servitela con il gelato.

CROSTATA DI RICOTTA E LIMONI DELLA COSTIERA

«In Campania ho imparato a fare bene la pastiera, che poi mi ha ispirato questa torta, più facile e leggera, che mi pare ideale per questa stagione».
Cuoca Aurora Cacciari
Impegno Medio
Tempo 2 ore
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

PER LA PASTA FROLLA
- **300 g farina 00**
- **125 g zucchero**
- **125 g burro**
- **2 limoni**
- **1 uovo**
- **lievito in polvere per dolci**

PER LA RICOTTA
- **500 g ricotta**
- **300 g zucchero**
- **½ limone**

PER LA CREMA PASTICCIERA
- **500 g latte**
- **2 uova**
- **½ limone**
- **farina 00**
- **zucchero**

PER LA PASTA FROLLA
Mescolate la farina con lo zucchero, qualche cucchiaio di acqua fredda e la scorza grattugiata dei limoni. Incorporate quindi l'uovo e il burro morbido e impastate, finché non otterrete un composto omogeneo. Aggiungete anche ¼ di bustina di lievito in polvere, impastate ancora, quindi dividete l'impasto in due parti, una di due terzi e una di un terzo.
PER LA RICOTTA
Lavorate la ricotta con lo zucchero, finché non avrà acquistato una consistenza cremosa e omogenea, quindi profumatela con la scorza grattugiata di ½ limone.
PER LA CREMA
Mescolate le uova con 2 cucchiai e ½ di zucchero, unite la scorza grattugiata del ½ limone; stemperatevi 1 cucchiaio e ½ di farina, aggiungete il latte a filo, continuando a mescolare; quindi portate sul fuoco e cuocete, sempre mescolando, fino al bollore.
Trasferite la crema in una tasca da pasticciere.
Stendete la parte di frolla più grande a uno spessore di circa 5 mm e con essa foderate il fondo e i bordi di una tortiera (ø 26 cm) precedentemente imburrata.
Distribuite la crema di ricotta sul fondo della torta, quindi coprite con la crema pasticciera.
Stendete la frolla rimasta e ricavate delle strisce; tagliatele con una rotella e distribuitele sulla superficie della torta per formare una grata.
Cospargete la superficie con un paio di cucchiaini di zucchero.
Infornate a 180 °C in modalità ventilata per circa 1 ora, finché la frolla non sarà dorata.
Sfornate la crostata e lasciatela raffreddare completamente a temperatura ambiente. Infine sformatela e servitela, dopo averla cosparsa, a piacere, con scorza di limone grattugiata.

GELO DI CANNELLA

«È il dolce preferito di mio padre e a casa lo mangiamo sempre nelle occasioni speciali. A base di acqua, è leggero e poco calorico, ideale come dessert nelle giornate calde».
Cuoca Arianna Consiglio
Impegno Facile
Tempo 30 minuti più 2 notti di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE
- **300 g zucchero**
- **100 g amido di mais**
- **15 g stecche di cannella**

Mettete in infusione in 1 litro di acqua le stecche di cannella per una notte, riponendo il contenitore in frigorifero.
Portate poi tutto a bollore, filtrate, spegnete e lasciate raffreddare.
Unite l'amido di mais e lo zucchero semolato, mescolate e controllate che non si siano formati grumi.
Riportate sul fuoco e cuocete a fiamma bassa, sempre mescolando, fino al bollore.
Versate il composto in uno stampo rotondo (ø 20 cm, h 5 cm) e ponete di nuovo in frigorifero a raffreddare per tutta la notte.
Sformate il gelo di cannella e servitelo, intero o a cubotti, decorando a piacere con frutta secca spezzettata e fiori edibili.

Gelo di cannella *pag. 62*
Rosata di mandorle *pag. 62*

Scegliete un rosso dolce e spumeggiante, come la **Malvasia di Castelnuovo** Don Bosco Rosetta 2021 di Bava, con intriganti profumi di ciliegia, fragola e rosa canina e un gusto vivace, armonioso, appena tannico. ***11 euro, bava.com***

Crostata di ricotta e limoni *pag. 62*

Serve un vino dolce e leggero, con profumi agrumati che richiamino quelli della crostata. Un abbinamento sempre convincente è quello con un fragrante **Moscato d'Asti**. Stappate il 2022 di Cascina Castlet: perlage fine e persistente, buon equilibrio tra acidità e dolcezza e tenore alcolico di soli 5,5% vol. ***11 euro, cascinacastlet.com***

PURI SI NASCE, SOFFICI SI DIVENTA.

PROSCIUTTO DI CARPEGNA

DENOMINAZIONE D'ORIGINE PROTETTA

Prosciutto di Carpegna DOP. La temperatura a cui lo stagioniamo è solo uno dei suoi segreti. Una ricetta nata nel 1400. Un territorio, il Montefeltro, dal microclima speciale. Un profumo inimitabile, frutto di una miscela esclusiva di spezie. E una sofficità straordinaria, grazie alla stagionatura che avviene a una temperatura più alta del comune. Tutto questo accade in un unico prosciuttificio, uno solo, al mondo. Quindi, quando sentite qualcuno affermare che il prosciutto di Carpegna è unico, prendetelo pure alla lettera.

THETAedizioni

Unione Europea / Regione Marche
PROGRAMMA DI SVILUPPO RURALE 2014-2022
FONDO EUROPEO AGRICOLO PER LO SVILUPPO RURALE: L'EUROPA INVESTE NELLE ZONE RURALI

REGIONE MARCHE

PROSCIUTTO DI CARPEGNA D.O.P.

I coricheddos, o cuori di Nuoro, dolci tradizionali preparati da Lidia Decandia, pasticciera e cuoca del boutique hotel Albero Capovolto. Nella pagina accanto, Lidia impegnata nella chiusura dei culurgiones; a destra, il proprietario Alessandro Israelachvili nella boutique del relais, dove si possono acquistare pezzi selezionati di artigianato sardo e oggetti di design.

RITORNO

ALLE ORIGINI

I ricordi di una vita rinascono in un boutique hotel nell'entroterra di Golfo Aranci. Benvenuti all'Albero Capovolto, dove assaggerete pasticcini che sembrano pizzi, pecorini affinati con tecniche contemporanee e, per dolce, un frutto misterioso

DI **SARA TIENI**, FOTO **MARINA SPIRONETTI**

Niente accade per caso, viene da pensare varcando i confini dell'Albero Capovolto, country and sea boutique hotel nell'entroterra di Golfo Aranci in Sardegna. Qui, negli anni Settanta, i coniugi Israelachvili, Giorgia, stilista bolognese, ed Emmanuel, produttore di tessuti israeliano, folgorati dal paesaggio durante il viaggio di nozze, acquistano con una certa lungimiranza per i tempi un terreno dove fondare la loro casa delle vacanze. Quel ritrovo estivo ospiterà poi i cinque figli della coppia, e molti ricordi felici. Infine, il più giovane della famiglia, Alessandro, di professione designer, decide di tornare alle origini e adatta la casa all'ospitalità.

Ne nasce un piccolo boutique hotel e tutto attorno un giardino e un orto, un frutteto, un oliveto, vigne e arnie. Le camere, sette, hanno nomi emozionali. «Le ho chiamate come le sensazioni che ispirano: Respiro, Incanto, Intimità e Luce...», racconta il padrone di casa che, con lo stesso affettuoso istinto, ha selezionato collaboratori e fornitori. Ognuno con una storia inaspettata. Come Lidia Decandia, che seguendo la sua passione ha riscoperto le paste e i dolci tradizionali viaggiando per tutta la Sardegna. «Da quando si è presentata con i suoi coricheddos, i bellissimi biscotti tipici nuoresi, in una cesta, è entrata subito a far parte della nostra famiglia», racconta Alessandro. «Le sue creazioni sono diventate cadeau di nozze per i giovani sposi che alloggiano qui. Lidia cucina e tiene corsi per i nostri ospiti usando strumenti appartenuti alla sua nonna o fatti realizzare appositamente da artigiani sardi». I vini e le birre locali sono scelti da Alessandra Corda, sommelier gallurese, una laurea in Lettere e un grande amore per le piccole cantine della regione.

E poi ci sono quelle che nell'accoglienza contemporanea vengono chiamate «esperienze». Si può trascorrere un giorno da apicoltori, per esempio, o imparando come si fa il formaggio. «Antonella Salis e suo marito hanno deciso di cambiare vita e produrre il miele e i suoi derivati nei terreni abbandonati dei nonni. Ci siamo piaciuti subito. Pappa reale, polline e molte varietà del loro miele oggi accompagnano le nostre colazioni». In linea con il ritorno alle radici di questo «albero di charme» c'è anche il giovane casaro Pietro Ragaglia, con una laurea in Agraria e un desiderio fortissimo di tornare «a fare il pastore. A ritmi duri, se si vuole, ma nel contempo più umani». I suoi pecorini si assaggiano al tramonto, durante gli aperitivi «piedi nell'acqua» organizzati intorno alla piscina di acqua salata. I meravigliosi profumi della macchia mediterranea sono offerti dalla casa: il giardino conta centinaia di essenze diverse.

Il vino

«Per questa pasta ripiena ho optato per un **Vermentino di Gallura**, il Terra Regina Igt Colli del Limbara della cantina Tanca Raina. La sua sapidità sta bene con il sapore deciso della besciamella erborinata», spiega la sommelier Alessandra Corda, che ha curato tutti gli abbinamenti con i piatti dell'Albero Capovolto.

CULURGIONES ROSA
SU BESCIAMELLA ERBORINATA

Nella pagina accanto, due scorci del relais Albero Capovolto, nella campagna alle spalle di Golfo Aranci, a un quarto d'ora di auto da Olbia e dalla costa.

Il vino

«Per questo piatto propongo un **Cannonau di Sardegna Doc**. Punto su Sa scala della cantina Pusole, piccola realtà locale dell'Ogliastra. I vigneti, prossimi alla costa, regalano al Cannonau una maggiore sapidità e complessità».

NIDO DI PANE FRATTAU CON TUORLO FRITTO

Il vino

«Con questa fregula nera, impastata con carbone attivo, è perfetto un **Vermentino di Gallura Docg Superiore**. Consiglio il Lupus in Fabula di Tenute Ólbios oppure il Biancosmeraldo dell'azienda Un Mare di Vino. Entrambi sono molto morbidi con un'acidità non pronunciata, e hanno una complessità aromatica che si abbina benissimo ai piatti di pesce».

CULURGIONES ROSA SU BESCIAMELLA ERBORINATA

Impegno Per esperti
Tempo 2 ore più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 litro **latte intero**
- 250 g **patate pelate**
- 200 g **semola rimacinata di grano duro**
- 160 g **burro – 110 g farina 00**
- 100 g **barbabietola precotta**
- 80 g **formaggio erborinato**
- 75 g **pecorino sardo grattugiato**
- 75 g **peretta (o provola) sarda grattugiata**
- 3 g **zafferano in stimmi**
- **brodo vegetale**
- **aglio – menta fresca**
- **noce moscata – sale**
- **olio extravergine di oliva**

Cuocete a vapore le patate; pressatele, ancora calde, con uno schiacciapatate. Lasciatele intiepidire, poi amalgamatevi il pecorino, la peretta, qualche foglia di menta tritata, 1 spicchio di aglio e 1-2 cucchiai di olio. Regolate di sale. Fate riposare questo ripieno in frigo per almeno 1 ora.
Affettate la barbabietola e frullatela con 2 mestoli di acqua calda fino a ottenere una purea fluida.
Mescolate in una ciotola 160 g di semola con una presa di sale; aggiungete 3 cucchiai di olio, 4 di purea di barbabietola e impastate fino a ottenere un impasto morbido ma consistente. Copritelo con la pellicola e ponetelo a riposare in frigo per almeno 30 minuti.
Stendete infine la pasta in strisce lisce non troppo sottili. Ritagliatevi dei dischi di 10-11 cm di diametro.
Adagiate al centro di ciascun disco 1 cucchiaio di ripieno. Richiudete i ravioli a spiga (o in semplice mezzaluna). Disponeteli in una teglia spolverata di semola e cospargeteli con la restante semola per non fare seccare l'impasto.
Versate il latte in una casseruola con noce moscata grattugiata e scaldatelo senza portarlo a ebollizione.
Fondete a fuoco dolce 150 g di burro, unite 100 g di farina 00, quindi versate poco latte caldo e mescolate con una frusta fino a ottenere una crema; stemperatela con il resto del latte caldo e mescolate facendo addensare la besciamella; incorporate quindi l'erborinato a tocchetti mescolando con una frusta; trasferite la besciamella in una ciotola, copritela con la pellicola e lasciatela riposare.
Fondete in un pentolino una noce di burro (10 g), mescolatevi lo zafferano diluito in 2 cucchiai di brodo vegetale caldo, 10 g di farina e un pizzico di sale; diluite unendo a filo 1 bicchiere di brodo vegetale tiepido. Lasciate sobbollire coperto per 15 minuti.
Cuocete i culurgiones in acqua bollente salata, finché non verranno a galla. Serviteli sulla besciamella e completate con la salsa di zafferano e, a piacere, con finocchietto fresco.

A sinistra, Antonella Salis, apicoltrice dell'agriapistica Li Crineddi di Olbia: polline, pappa reale e mieli delle arnie di Albero Capovolto vengono serviti a colazione con yogurt vaccino o di pecora. Pietro Ragaglia, dell'azienda agricola Antica Caresi di Olbia, con i suoi pecorini in tre stagionature.

NIDO DI PANE FRATTAU CON TUORLO FRITTO

Impegno Medio
Tempo 1 ora più 2 ore e 30 minuti di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 litro **passata di pomodoro**
- 500 g **pane carasau**
- 300 g **rucola – 150 g pangrattato**
- 150 g **pecorino grattugiato**
- 4 **uova**
- 1 **cipolla – 1 carota – basilico**
- **burro – brodo vegetale**
- **olio di arachide – sale**
- **olio extravergine di oliva**

Ammorbidite il pane carasau nel brodo freddo per pochi minuti; poi sgocciolatelo e tagliatelo a strisce molto sottili; disponetele in una pirofila imburrata (o in uno stampo multiplo) formando 4 nidi di 6-7 cm di diametro.
Cuoceteli nel forno ventilato a 200 °C per un paio di minuti.
Distribuite in un piatto metà del pangrattato e deponetevi i tuorli; copriteli col restante pangrattato e mettete in freezer per 2 ore.
Tritate carota e cipolla e soffriggetele con olio extravergine per qualche minuto; aggiungete la passata e cuocete a fiamma viva per 15-20 minuti, mescolando spesso; infine spegnete, unite il pecorino, foglie di basilico spezzate, 2 albumi e frullate tutto. Fate riposare per 30 minuti.
Condite la rucola con olio extravergine e un pizzico di sale.
Estraete i tuorli dal freezer, privateli del pangrattato in eccesso e friggeteli in abbondante olio di arachide a 180 °C per 45-60 secondi.
Adagiate in ogni piatto un po' di rucola, 2 cucchiai di salsa di pomodoro e il nido di carasau con il tuorlo fritto.

FREGULA NERA E FRUTTI DI MARE

Impegno Medio
Tempo 2 ore

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1,5 litri **brodo di pesce**
- 500 g **gamberi – 500 g cozze pulite**
- 300 g **fregula nera**
- 250 g **arselle spurgate**
- 200 g **pomodorini rossi e gialli**
- 2 **carote – 1 scalogno – aglio**
- 1 **limone biologico**
- **prezzemolo – vino bianco**

acquavite «filu e ferru»
concentrato di pomodoro
olio extravergine
sale

Tritate un ciuffo di prezzemolo.
Sgusciate e pulite i gamberi. Tenete da parte le teste e i gusci. Tritate le code e insaporite la tartare ottenuta con sale, olio, prezzemolo e qualche goccia di limone. Ponetela a riposare in frigo.
Tagliate in due i pomodorini.
Mondate carote e scalogno e affettateli. Soffriggeteli con poco olio per qualche minuto, quindi unite teste e gusci dei gamberi; dopo 4-5 minuti sfumate con l'acquavite e cuocete per altri 15 minuti a fuoco vivace. Unite poi 500 g di acqua e 500 g di ghiaccio, i pomodorini, 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro e qualche gambo di prezzemolo. Cuocete per 1 ora dal bollore. Infine frullate tutto in un mixer e filtrate con un setaccio, per due volte, per rimuovere tutte le impurità.
Versate la bisque ottenuta in una casseruola e fatela ridurre di un terzo. Tenete da parte.
Soffriggete qualche gambo di prezzemolo e 2 spicchi di aglio in una padella con un filo di olio. Aggiungete le conchiglie, sfumate con ½ bicchiere di vino e coprite. Cuocetele per qualche minuto, finché non si saranno aperte.
Sgusciate cozze e arselle e mettetele da parte. Filtrate l'acqua di cottura e unitela al brodo di pesce.
Scaldate una larga padella antiaderente, versatevi la fregula e tostatela per qualche minuto.
Sfumate con ½ bicchiere di vino bianco, unite 1 spicchio di aglio e fate cuocere fino a quando il vino non sarà evaporato. Unite poi il brodo di pesce, un mestolo alla volta, e proseguite nella cottura come per un risotto, per 18-20 minuti. Qualche minuto prima della fine, completate con i molluschi e con metà della bisque.
Servite la fregula aggiungendo in ogni piatto 1 cucchiaio della bisque rimasta e 2 cucchiaini di tartare di gambero.

SEADAS ALLA NUORESE

Il vino

«Queste seadas, che noi aromatizziamo con pompia candita, si accompagnano bene con il **Moscato di Sorso Sennori Doc** Oro Passito della Cantina Fara, un'azienda familiare che produce questo vino di pregio in vigneti affacciati sul Golfo dell'Asinara. Si tratta di un Moscato con una componente dolce molto lieve, che non affatica il palato».

SEADAS ALLA NUORESE

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 15 minuti più 1 ora di riposo
Vegetariana

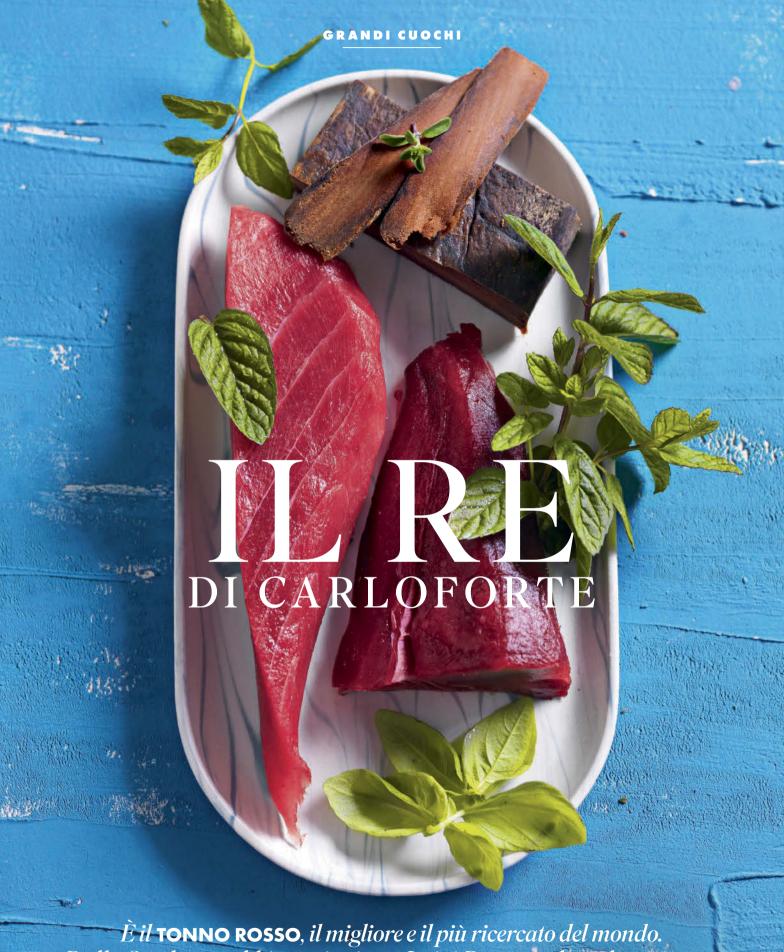
INGREDIENTI PER 20 PEZZI
300 g **pecorino sardo fresco grattugiato**
300 g **semola rimacinata di grano duro**
60 g **strutto**
1 **limone (o pompia candita)**
latte – miele di lavanda
olio di arachide – sale

Impastate la semola con 70 g di acqua tiepida e una presa di sale, aggiungete lo strutto e amalgamate finché l'impasto non sarà omogeneo. Modellatelo a palla, copritelo con la pellicola e ponetelo a riposare in frigo per almeno 1 ora.
Fondete il pecorino in una casseruola con ½ bicchiere di latte. Unite la scorza grattugiata di ½ limone; versate il composto in una teglia foderata da carta forno e livellatelo con una spatola a 5 mm di spessore. Quando si sarà rappreso, ritagliatevi dei dischi di 5 cm di diametro (usate un coppapasta o un bicchiere).
Stendete l'impasto di semola ricavando delle strisce abbastanza sottili.
Adagiatevi sopra i dischi di formaggio e coprite con un altro foglio di pasta.
Premete con le mani intorno al ripieno per sigillare bene, facendo uscire l'aria; poi, con un coppapasta dal bordo zigrinato (ø 7-8 cm), ricavate le seadas.
Friggetele in abbondante olio bollente, scolatele su carta da cucina e servitele con miele di lavanda.

RICETTE DI **IVAN SANTANELLI**

I PRODUTTORI

Per il pecorino **Azienda agricola Antica Caresi**, *@antica_caresi*
Per il formaggio erborinato **Caseificio Sinnos**, *sinnosformaggi.com*
Per lo zafferano **Su Groffu**, *Turri (SU), cell. 346 879 0708*
Per le farine di grani antichi **Tenuta agricola Coda di Lupo**, *tenutacodadilupo.com*
Per i derivati della pompia **Panificio Pau**, *panecarasau.org/prodotti/pompia/*
Per il miele **Agriapistica Li Crineddi**, *Telti (SS), cell. 328 318 7200*

IL RE DI CARLOFORTE

È il **TONNO ROSSO***, il migliore e il più ricercato del mondo. Dalla Sardegna abbiamo invitato Luigi Pomata che ci ha spiegato perché, e lo ha cucinato con noi per gustarlo in tutta la sua pienezza*

RICETTE **LUIGI POMATA**, TESTI **LAURA FORTI**, FOTO **GUIDO BARBAGELATA**, STYLING **BEATRICE PRADA**

Piattino dei lamponi essiccati **Dior Maison**, piatto del risotto **Maisons du Monde**.

RISO CARNAROLI AL TONNO AFFUMICATO, BURRO ACIDO E LAMPONI

Piattino del pangrattato al prosciutto **Dior Maison**, piatto piano **Maisons du Monde**, vassoio del filetto **H&M Home**.

VENTRESCA IN CROSTA CON BIETOLE E SALSA AL WASABI

FILETTO DI TONNO «ALLA ROSSINI» E MELANZANE

TARTARA DI TONNO ROSSO
CON CENTRIFUGATO DI MELA E SEDANO

Quando servite il tonno crudo, aggiungete il limone solo all'ultimo momento, per evitare di macerare la polpa e alterarne il sapore

LUIGI POMATA

i presenta come «chef di Carloforte, dove i tonni corrono e i sardi parlano genovese». Nella cittadina sulla piccola isola di San Pietro, di fronte alla costa sud-ovest della Sardegna, si trova la tonnara che produce il tonno più ambito da tutti gli estimatori, e si trova anche Da Nicolo, il primo ristorante della famiglia Pomata (oggi altri tre locali sono in funzione a Cagliari), dove Luigi Pomata senior (nonno) iniziò la storica collaborazione con la tonnara stringendo un'alleanza ancora oggi vivissima. A tal punto che Luigi Pomata junior ha un tonno tatuato sul braccio e tanti tonnetti sulla montatura dei suoi occhiali (artigianali). Gli abbiamo chiesto di raccontarci la sua cucina, e il «suo» tonno.

Perché il tonno di Carloforte è così speciale? «Perché viene pescato solo quando è il momento giusto: i tonni tra inizio maggio e fine giugno hanno lo stomaco vuoto perché sono in fase amorosa, e quindi non mangiano. Perciò hanno un sapore più puro. Ecco perché sono ricercati in tutto il mondo».

La sua cucina ruota intorno a questo re dei mari, ma in generale, su che cosa si basa? «Prodotti ottimi e toccati il meno possibile. Come faccio con il filetto di tonno, che è proprio appena scottato, cerco di alterare poco le caratteristiche degli ingredienti. Che vado a prendere dove sono al loro massimo, e in questo rispetto il legame con il territorio. Se voglio un buon lardo, lo prendo a Colonnata, inutile riprodurlo in Sardegna... Il migliore tonno, però, ho la fortuna di averlo qui dove vivo».

Che cosa significa per lei sostenibilità? «La tonnara, innanziutto, perché rispetta i pesci e l'ecosistema. Poi... più buon senso: se tutti ci mettiamo a fare l'orto, ci saranno troppe motozappe che consumano carburante, mentre chi ha un'azienda agricola con un giro di trattore ha sistemato un ettaro di terreno e può servire il circondario. Diciamo anche meno pellicola e più recipienti con i coperchi. Infine, più controllo sulle licenze per l'apertura dei locali: bisogna aumentare l'attenzione e limitare il rischio di imprese avventate».

La nostra cultura gastronomica è candidata all'Unesco: che cosa ne pensa? «Era ora! Abbiamo la migliore materia prima che c'è al mondo, e una biodiversità che tutti ci invidiano».

LE PARTI NOBILI DEL TONNO

Del tonno si usa ogni parte, tranne il fegato, che è troppo ferroso, e la lingua, che è piccolissima. In queste ricette Luigi Pomata ha scelto i due tagli principali, oltre alla bottarga (le uova salate e pressate) e il tonno affumicato che è un lavorato.

FILETTO Di un bel colore rosso scuro, compatto, è la parte più magra e tra le più pregiate del pesce. Pomata lo paragona al filetto di manzo, anche nel trattamento in cucina: è infatti buono crudo oppure appena scottato, rosa al cuore. Il tonno, da ricordare, va abbattuto, per evitare il rischio anisakis, soprattutto se consumato crudo o poco cotto.

VENTRESCA Di colore più rosato, è la parte più pregiata del tonno ed è più ricca di grassi, quindi più morbida. Anche la ventresca si può mangiare cruda (dopo abbattimento), ma può anche sopportare una cottura più prolungata. Ideale, per esempio, bollita con un filo di olio e due cipolle.

Piatto piano e piatto fondo delle «pardule» **Maisons du Monde**. Tutti i fondi sono realizzati a mano da Beatrice Prada.

«PARDULE» DI CARCIOFO, SCAMPI E BOTTARGA

RISO CARNAROLI AL TONNO AFFUMICATO, BURRO ACIDO E LAMPONI

Impegno Facile
Tempo 1 ora
più 12 ore di riposo
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER IL BURRO ACIDO

- **250 g burro di capra (in alternativa burro comune)**
- **250 g vino Vermentino**
- **100 g aceto di vino bianco**
- **2 cipolle**

PER IL RISO

- **300 g riso Carnaroli**
- **100 g tonno affumicato a fettine**
- **brodo vegetale**
- **burro acido**
- **liquore di mirto bianco**
- **lamponi essiccati**

PER IL BURRO ACIDO

Tagliate le cipolle molto finemente e raccoglietele in una casseruola con il Vermentino e l'aceto. Cuocetele a fuoco medio finché non si saranno ridotte della metà e non saranno diventate trasparenti. Spegnete e aggiungete il burro, poco per volta, facendolo fondere.
Passate tutto al setaccio, raccogliete il burro aromatizzato in un recipiente e lasciatelo in frigorifero per 12 ore.

PER IL RISO

Tostate il riso senza grassi in una casseruola, per 2 minuti.
Sfumatelo con uno spruzzo di liquore di mirto, quindi portatelo a cottura aggiungendo il brodo bollente, poco per volta.
Tagliate il tonno affumicato a strisce e poi a quadretti; rosolatelo in una noce di burro acido per 2 minuti.
Aggiungetelo al riso, a fine cottura, insieme a 80 g di burro acido, per mantecare.
Completate il riso con lamponi secchi sbriciolati.

L'ALTERNATIVA Se non trovate il burro di capra, o se non vi piace, potete realizzare la ricetta con un burro vaccino, «acidificato» allo stesso modo. I lamponi si trovano in commercio già disidratati; potete però utilizzare anche quelli freschi. Il mirto bianco è un liquore tipico sardo che si trova nei negozi di specialità regionali.

VENTRESCA IN CROSTA CON BIETOLE E SALSA AL WASABI

Impegno Medio
Tempo 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **600 g ventresca di tonno**
- **150 g bietole**
- **50 g pangrattato**
- **4 fette di prosciutto crudo**
- **basilico**
- **prezzemolo**
- **menta**
- **pasta wasabi**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

Sbollentate per pochi istanti le bietole in acqua bollente salata, giusto il tempo per ammorbidirle; raffreddatele in acqua e ghiaccio, quindi scolatele e tamponatele.
Sbollentate molto velocemente anche mezzo mazzo di basilico, mezzo di prezzemolo e 2 rametti di menta; scolate le erbe e frullatele insieme a 2-3 foglie di bietola già sbollentata e tanto olio quanto basta per ottenere una crema. Filtratela e mescolate la salsa con wasabi a piacere.
Ponete le fette di prosciutto tra due fogli di carta da forno; essiccatele nel forno a 160 °C per 20 minuti o nel microonde per 3-5 minuti alla massima potenza. Appoggiatele poi su carta da cucina in modo che assorba il grasso in eccesso, lasciatele asciugare e frullatele infine con il pangrattato.
Private la ventresca della pelle e tagliatela in 4 tranci regolari.
Impanateli nel pangrattato al prosciutto, quindi cuoceteli in una padella, senza grassi, per circa 1 minuto per lato, voltandoli su tutti i lati. Terminate la cottura nel forno a 170 °C per 5 minuti (per non accendere il forno, ricreate condizioni simili chiudendo la padella con un coperchio e regolando il gas).
Condite le bietole rimaste con olio, sale e pepe e servitele con la ventresca di tonno, completando con la salsa al wasabi e pangrattato al prosciutto.

FILETTO DI TONNO «ALLA ROSSINI» E MELANZANE

Impegno Facile
Tempo 45 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER IL TONNO E IL CONTORNO
- **720 g 4 tranci di filetto di tonno**
- **1 grossa melanzana – timo**
- **olio extravergine di oliva**
- **erbe aromatiche fresche**
- **sale – pepe**

PER LA SALSA AL VINO
- **750 g vino rosso Cannonau**
- **100 g miele di castagno**
- **50 g aceto di ciliegie o rosso**
- **½ mazzetto di timo – sale**

PER LA SALSA AL VINO
Versate il vino in una casseruola con il timo e fatelo ridurre a 200 g. Aggiungete il miele e l'aceto e fate addensare sul fuoco finché non otterrete una salsa sciropposa. Aggiungete un pizzico di sale.
PER IL TONNO E IL CONTORNO
Cuocete la melanzana nel forno a 190 °C per 20-30 minuti, poi apritela a metà, ricavate la polpa e tagliatela a filetti. Conditeli con olio, sale e erbe.
Ungete i tranci di tonno con un po' di olio e massaggiateli delicatamente con sale, pepe e foglie di timo.
Cuoceteli in una padella calda per 4 minuti, voltandoli su tutti i lati, quindi terminate di cuocerli nel forno a 180 °C per 5 minuti (se non volete accendere il forno per soli 5 minuti, coprite la padella con un coperchio, in modo da creare le stesse condizioni di temperatura e diffusione del calore).
Servite il tonno con la melanzana e completate con la salsa al vino.
ISPIRAZIONE Questa ricetta è una semplificazione di un tonno «alla Rossini» che Luigi Pomata ha ideato ispirandosi al Filetto alla Rossini di Gualtiero Marchesi, che a sua volta si riferisce al classico filetto di vitello al vino rosso con foie gras e tartufo.
DA CONSERVARE La salsa al vino per questa ricetta si mantiene a lungo in frigo e si può usare per insaporire risotti, insalate, piatti di carne.

GIROTONNO – 19^ EDIZIONE
Torna a Carloforte (Carbonia-Iglesias), dal 1° al 4 giugno 2023, la manifestazione dedicata al pregiato tonno rosso, da secoli pescato nelle tonnare dell'isola di San Pietro. Competizioni gastronomiche, degustazioni, spettacoli. Tutte le informazioni su *girotonno.it*

TARTARA DI TONNO ROSSO CON CENTRIFUGATO DI MELA E SEDANO

Impegno Facile
Tempo 20 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **320 g filetto di tonno pulito**
- **2 mele verdi**
- **1 limone**
- **1 costa di sedano**
- **capperi sotto sale**
- **uova di pesce**
- **gazzosa**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**
- **pepe**

Sciacquate sotto l'acqua 2 cucchiai di capperi sotto sale, stendeteli su n vassoietto e fateli seccare nel forno a microonde alla massima potenza per 3 minuti o fino a quando non saranno croccanti.
Mondate il sedano e 1 mela (eliminate il torsolo) e centrifugateli con ½ limone.
Mescolate al liquido ottenuto 1 bicchiere di gazzosa e un pizzico di sale.
Tagliate il tonno prima a strisce poi a dadini molto piccoli, raccoglietelo in una ciotola e conditelo con 4-5 cucchiai di olio, sale e pepe, uno spruzzo di succo di limone.
Servite la tartara mettendola in forma con l'aiuto di anelli tagliapasta, completatela con il centrifugato, e appoggiate in superficie qualche fettina di mela tagliata sottilissima, i capperi e una piccola quenelle di uova di pesce.

«PARDULE» DI CARCIOFO, SCAMPI E BOTTARGA

Impegno Medio
Tempo 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA PASTA
- **180 g farina 00**
- **125 g tuorli (circa 7)**
- **5 g olio extravergine di oliva**

PER IL RIPIENO
- **50 g ricotta**
- **8 carciofi**
- **1 porro**
- **1 spicchio di aglio**
- **Vermentino**
- **limone**
- **olio extravergine di oliva**

PER LA SALSA
- **500 g vino Vermentino sardo**
- **500 g panna fresca**
- **100 g scalogno**

PER COMPLETARE
- **8 code di scampi (abbattute)**
- **1 mazzetto di maggiorana**
- **bottarga di tonno – sale**
- **olio extravergine di oliva**

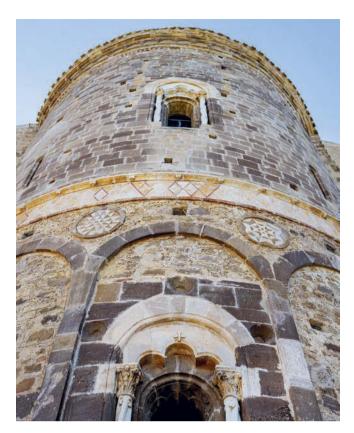
PER LA PASTA
Impastate la farina con i tuorli e l'olio; lavorate il composto fino a ottenere un panetto omogeneo. Lasciatelo riposare avvolto nella pellicola per 30 minuti.
PER IL RIPIENO
Pulite i carciofi conservandone solo il cuore, tagliateli a spicchi, immergendoli in acqua e limone durante le operazioni di pulizia.
Mondate il porro e tagliatelo a striscioline, quindi stufatelo in una casseruola con un filo di olio e lo spicchio di aglio sbucciato.
Fate stufare finché il porro non sarà ammorbidito, quindi aggiungete i carciofi e fateli insaporire.
Sfumate con uno spruzzo di Vermentino e fate cuocere a fuoco basso, con il coperchio per 10 minuti.
Spegnete e lasciate raffreddare.
Togliete l'aglio e frullate tutto insieme, quindi passate la crema al setaccio.
Mescolatela infine con la ricotta asciutta e raccogliete il composto in una tasca da pasticciere.
PER LA SALSA
Versate il Vermentino in una casseruola insieme con lo scalogno a pezzetti e lasciatelo ridurre del 70%. Unitevi quindi la panna, mescolate e fate ridurre ancora del 50%. Filtrate tutto e lasciate raffreddare.
PER COMPLETARE
Sgusciate gli scampi.
Preparate un olio alle erbe: lavate e asciugate un mazzetto di maggiorana, sfogliatelo e sbollentate rapidamente le foglie in acqua. Scolatele e frullatele con 250 g di olio e un pizzico di sale.
Stendete la pasta in sfoglie sottili, poca per volta. Tagliatela in dischi di 7 e 5 cm. Disponete una noce di ripieno sui dischi più grandi, appoggiatevi sopra i dischi più piccoli e chiudete i ravioli ai bordi, nella stessa forma della pardule (tipici dolcetti sardi).
Cuoceteli in acqua bollente salata per 2-3 minuti, quindi scolateli e serviteli con la salsa al Vermentino. Completate con gli scampi, la bottarga e gocce di olio alla maggiorana.

OLTRE MARE

DI **SARA TIENI**

Da destra, in senso orario, Andrea Ottaviano e Federica Primofiore fondatori della bottega di street food Da Matti, a San Vito Chietino; un pescatore nel porto di San Vito Chietino; una delle ville dei primi del Novecento, lungo la costa; uno scorcio di mare dei Trabocchi all'altezza di San Vito Chietino. Nella pagina accanto, da destra il alto in senso orario, una cena con performance d'artista all'azienda agricola Gaetano Carboni a Loreto Aprutino; gli chef di Tema Restaurant alla Tenuta Masciangelo a Francavilla al Mare; spaghetti all'aglio nero e crudo di gamberi rossi all'Angolino da Filippo 1891 a San Vito Chietino, il più antico ristorante della costa abruzzese.

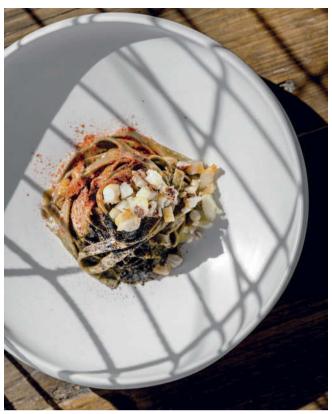
Per acqua e per terra, da Pescara a Fossacesia, in barca, a piedi, in bicicletta. Alla scoperta di luoghi e cibi che lasciano stupiti tra collettivi agricoli d'artista, arrosticini e una prelibata «coppa» di ricciola

FOTO **ANDREA STRACCINI**

Sopra, un dettaglio della facciata dell'abbazia di San Giovanni in Venere a Fossacesia (CH), complesso monastico del XIII secolo, sorto sui resti di un tempio pagano dedicato a Venere. Lo chef Simone Parisotto all'esterno del suo ristorante, Insight Eatery, a Rocca San Giovanni (CH); nella pagina accanto, un brodetto rivisitato dallo chef servito in piatti ispirati ai ciottoli della spiaggia realizzati dal collettivo di designer abruzzesi Arago Design.

Ha un che di arcaico la solare costa abruzzese, sempre più apprezzata come meta turistica e con tanti nordeuropei che comprano vecchi casolari e li restaurano a buen ritiro. Ad attrarre è la doppia anima di questo tratto di litorale adriatico. Da una parte il mare, dall'altra i borghi millenari arroccati su speroni di roccia. In costante dialogo e parimenti affascinanti, rendono il percorso, anche gustativo, stimolante. Partiamo da Pescara verso la Costa dei Trabocchi, scoprendo come la ristorazione sia cambiata con il ritorno sul territorio di molti giovani attratti non poco dal fascino di Niko Romito che, da Castel di Sangro (AQ) con il suo Reale, tre stelle Michelin, domina anche il litorale.

Prima originale tappa sulle colline sopra Pescara, l'azienda agricola Gaetano Carboni, «diffusa» tra Loreto Aprutino, Civitella Casanova e Penne, è al centro di Pollinaria «un progetto di rigenerazione rurale basato sulla combinazione virtuosa di agricoltura, arte ed ecologia. Un'azienda biologica di tradizione secolare è il cuore pulsante di un programma internazionale di residenze d'artista che esplora le prospettive della sfera umana nell'ambiente naturale», ci racconta il padrone di casa. «Un esempio? In una cena organizzata dall'artista messicana Mariana Martínez Balvanera abbiamo evocato sia un convivio dei sogni, sia le tradizioni del carnevale abruzzese».

Note contemporanee anche a Francavilla al Mare, borgo di pescatori in provincia di Chieti dove si trova Tema, relais con ristorante della Tenuta Masciangelo, aperto circa un anno fa. Quattro camere, una terrazza panoramica da cui ammirare le spiagge di Francavilla al Mare e la maestosa catena della Majella, e un ristorante che si affaccia su un rigoglioso orto con frutteto e agrumeto. In cucina c'è Jumpei Kuroda, una stella Michelin al ristorante I Due Buoi di Alessandria. Per gli ospiti, ci sono itinerari dedicati alla scoperta di vini e oli locali, offerti in una suggestiva sala degustazione foderata di bottiglie di Montepulciano d'Abruzzo, gioiello della casa. La linea di extravergini Maria («in onore a mia madre», spiega Ruggero Masciangelo) è invece pluripremiata a livello internazionale, grazie a un originale blend di olive da mensa come l'Ascolana e la Nocellara del Belice, dall'aroma di asparago. A tavola, poetici gli gnocchetti al nero di seppia e verdure dell'orto. Come pure le creazioni di Maddalena Sessa che cura panificazione e dolci. La scarpetta, con l'olio della casa e il pane tiepido, è il primo piatto servito, indipendetemente dal menù. La carta segue invece le microstagionalità e le inclinazioni dello chef, che ama il pomodoro a pera di Francavilla al Mare, presidio Slow Food, e la carne di manzo giapponese appena scottata.

Sosta lungo la Costa dei Trabocchi, che Gabriele D'Annunzio, innamorato della sua terra, definiva «ragni colossali». Il Vate aveva caro quello di Punta Turchino, a San Vito Marina, nei cui pressi c'era il suo «eremo», circondato da un vasto orto di aranci. Oggi quelle antiche macchine da pesca tipiche delle coste abruzzesi, molisane e pugliesi segnano un parco naturale – Parco Costa dei Trabocchi – che comprende il litorale adriatico della provincia di Chieti da Ortona a Vasto, costeggiato dalla favolosa ciclopedonale Via Verde Ortona-Vasto, 42 chilometri di natura. (Il giro d'Italia è partito qui, il 6 maggio, da Fossacesia, località nota anche per la spettacolare abbazia di San Giovanni in Venere). I trabocchi, irti su sottili palafitte di legno che si erigono in prossimità della spiaggia o di piccoli promontori, sono distribuiti su circa 50 chilometri di mare azzurrino e ciottoli bianchi. Un tempo appannaggio dei contadini locali, «non dei pescatori», mi fanno notare, oggi sono stati convertiti per buona parte in panoramici ristoranti. Da provare quello inaugurato nel →

In alto, da sinistra, Gianluca, cuoco del ristorante Gli Ostinati al Trabocco Mucchiola, e le sue tagliatelle di grano arso con estratto di carciofi arrosto, seppie arrosto, peperone dolce d'Altino. Sotto, a destra, Isabella Primomo, titolare della pescheria Da Zio Rocco, a San Vito Chietino, mostra una spettacolare ombrina; il negozio rifornisce anche L'Angolino da Filippo 1891 e ha un altro punto vendita a Ortona; si trovano anche bianchetto, rossetto, avannotti e sempre «solo pesce adriatico di stagione; scampi e panocchie, razze e merluzzi sono quelli che arrivano adesso». Sotto, a sinistra, i gemelli Caldora, Marco, lo chef, e Luca, titolari del Ristorante Caldora Punta Vallevò sulla ciclo-pedonale Ortona-Vasto; nella pagina accanto, il loro rinomato brodetto conta sempre nove diversi tipi di pesce di scoglio come minimo, più vongole e cozze.

Arrosticini all'Osteria Somari, a Pescara; un muro decorato con oggetti di recupero nel centro storico di Rocca San Giovanni (CH). Nella pagina accanto, burger da gourmet con farcitura di pesce, verdura e formaggi locali serviti nel tipico cestino dei contadini abruzzesi da Da Matti, a San Vito Chietino, tra i migliori street food d'Italia, secondo la guida del Gambero Rosso.

2020 dallo chef Gianluca Di Bucchianico e rivisitato dall'architetto Cristian Bomba, tra i progettisti della ciclabile; i due sono gli ideatori di Gli Ostinati Trabocco Mucchiola, in località Ripari Bardella, vicino a Ortona. Menù degustazione fissi a pranzo e a cena, come da tradizione. Nel piatto il pescato del giorno e le prelibatezze di allevatori e contadini del posto. Da qui «piatti rurali di pesce»: il classico *torcinello* abruzzese (interiora di agnello) con la sorpresa dello scampone crudo, per esempio, ma anche una rivisitazione del *pancotto* con plancton, ricci di mare e cozze crude.

Barra a dritta, si arriva a San Vito Chietino, a L'Angolino da Filippo 1891, il più antico ristorante della costa. Ex osteria familiare, oggi è nella guida Michelin. Merito della cura di Carlo De Sanctis e di sua moglie Patrizia. «Mio padre Filippo iniziò nel 1953 e oggi noi tre fratelli gestiamo due ristoranti a San Vito e uno a Milano». Specialità? « Sempre in carta i taccuccini di Filippo (*una minuta pasta fresca quadrata*, ndr) con sugo di pesce, una minestra che inventò mio padre; la pescatrice e i moscardini alla cacciatora con i peperoni». Il pesce arriva freschissimo dalla pescheria Da Zio Rocco della signora Isabella Primomo.

Poco più in là c'è uno dei migliori street food d'Italia, Da Matti: Andrea Ottaviano e Federica Primofiore, dopo otto anni nell'alta ristorazione a Londra, hanno deciso di tornare a casa e aprire una bottega con giardino attrezzato per (prenotatissimi) aperitivi; tra i panini il Supermatto, con ventricina abruzzese, gamberi e stracciata, da abbinare a un sofisticato cocktail servito nei classici cestini dei contadini.

Si riprende la macchina e si arriva in uno degli angoli più belli della zona: da un casone abusivo lo chef lombardo Simone Parisotto ha ricavato Insight Eatery, un ristorante celato da un piccolo giardino in contrada Vallevò. Panorama sul mare, arredi di modernariato e cucina a vista, pochi tavoli e molta poesia; i piatti sono lievi e fini, come le erbe selvatiche che lo chef predilige. «Cerco di fare una cucina identitaria e di recupero», mi spiega. Come il sandwich di coppa di testa «preparato con le teste della ricciola ridotte a terrina». Il fegato, sempre delle ricciole, diventa invece un ragù per la pasta.

Per un tuffo nella tradizione c'è il Ristorante Caldora, sempre in località Vallevò a Chieti. Il menù è curato dai gemelli Caldora, Marco, in cucina, e Luca, in sala. Nel 1995 hanno trasformato un edificio dello scalo ferroviario in un locale «degno delle nostre tradizioni culinarie». Niente cucina contemporanea, puntualizzano, ma piatti fatti a regola d'arte. Come il brodetto. «Con almeno nove tipi di pesce di scoglio», mi racconta Marco. «Per completare il piatto, sugo di peperone a cornetto, pomodoro a pera d'Abruzzo e pomodorini mezzotempo, vongole e cozze di Vallevò, che una volta i pescatori vendevano sulla Statale 16, su piccoli baracchini». Bando alla nostalgia: a giugno riaprirà il vecchio mercato ittico «resuscitato» dal Circolo pescatori e portisti Marina di Vallevò, a benaugurante inizio di stagione. ■

INDIRIZZI

Azienda agricola Gaetano Carboni, Loreto Aprutino (PE), *cell. 349 400 3131, info@pollinaria.org*
Tema Relais, Francavilla al Mare (CH), *temarelais.com*
Parco Costa dei Trabocchi, *parcocostadeitrabocchi.it*
Gli Ostinati Trabocco Mucchiola, Ripari Bardella (CH), *gliostinatirestaurant.it* – L'Angolino da Filippo1891, San Vito Chietino (CH), *tel. 0872 61632*
Da Matti, San Vito Chietino (CH), *damattistreetfood.shop*
Insight Eatery, Rocca San Giovanni (CH), *insight-eatery.com*
Ristorante Caldora, Punta Vallevò (CH), *tel. 0872 609185*
Osteria Somari, *tel. 085 8632656*

Piatto **Baci Milano**, fondo di carta da parati Alessandro Enriquez by **Jannelli&Volpi**.

FOCACCIA ROVESCIATA ALLE CIPOLLE ROSSE CON SALSA DI BASILICO

LA SIGNORA IN ROSSO

Da cibo povero e frugale le cipolle sono diventate delle star in cucina (vero, Davide Oldani?). Noi abbiamo scelto le rosse per il loro sapore dolce e aromatico che dà una forza gentile a focacce, sughi, zuppe e insalate

RICETTE **JOËLLE NÉDERLANTS**
TESTI **VALENTINA VERCELLI**
FOTO **RICCARDO LETTIERI**
STYLING **CAMILLA GIACINTI**

Piatti degli spaghetti **Zara Home**, tovagliette degli spaghetti **Casa Baci Milano**, fondo di carta da parati della zuppa Alessandro Enriquez by **Jannelli&Volpi**, vassoi verde e arancione **Alessandro Enriquez + Dobo Home**.

SPAGHETTI CON CREMA DI CIPOLLA ROSSA E ALICI MARINATE

ZUPPA TIEPIDA DI POLLO E CIPOLLOTTI

Piatto delle cipolle al sale, tovaglia e piattino dei petali di cipolla **Baci Milano**, pirofila bianca **Staub**, fondo di carta da parati delle cipolle al sale Alessandro Enriquez by **Jannelli&Volpi**.

CIPOLLE ROSSE AL SALE CON CREMA DI CECI

FOCACCIA ROVESCIATA ALLE CIPOLLE ROSSE CON SALSA DI BASILICO

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti
più 1 ora e 30 minuti di lievitazione
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PER L'IMPASTO DELLA FOCACCIA

- **175 g farina 0**
- **75 g farina di farro**
- **15 g semi misti**
- **15 g olio extravergine di oliva**
- **6 g sale**
- **3 g lievito di birra in polvere**

PER IL CONDIMENTO

- **900 g 6 cipolle rosse**
- **70 g burro**
- **50 g olio extravergine di oliva**
- **30 g zucchero**
- **10 g anacardi non salati**
- **20 foglie di basilico**
- **formaggio pecorino**
- **sale**

PER L'IMPASTO DELLA FOCACCIA

Mescolate le due farine.
Sciogliete il lievito in 160 g di acqua, mescolando per 5 minuti.
Impastate le farine con l'acqua e il lievito, quindi unite l'olio a filo; lavorate l'impasto per 5 minuti, finché non si staccherà completamente dai bordi dell'impastatrice; unite il sale e i semi e lavorate ancora per 3 minuti l'impasto, quindi raccoglietelo in una palla, riponetelo in una ciotola leggermente oliata e lasciatelo lievitare a temperatura ambiente per 1 ora e 30 minuti o finché il suo volume non sarà raddoppiato.
Infarinate bene il piano di lavoro e stendete l'impasto della focaccia a uno spessore di 5 mm, ottenendo un disco (ø 27 cm circa); bucherellate la pasta con una forchetta.

PER IL CONDIMENTO

Sbucciate le cipolle e tagliatele a metà.
Fondete il burro con lo zucchero e una presa di sale in una padella antiaderente (ø 24 cm) che possa andare in forno. Dopo 1 minuto accomodatevi le mezze cipolle, disponendole sul lato del taglio e in modo che occupino tutta la superficie della padella.
Cuocetele per 20 minuti con il coperchio, quindi scoprite e proseguite la cottura per altri 10-15 minuti, finché il liquido non sarà quasi del tutto evaporato.

PETALI DI CIPOLLA, FRIGGITELLI E BRICIOLE AL PECORINO

Tenete da parte il liquido di cottura rimasto e lasciate intiepidire le cipolle nella padella, quindi stendetevi sopra la pasta, rimboccandola lungo il bordo.
Infornate in forno già caldo, a 200 °C per 25 minuti.
Frullate il basilico con 50 g di olio, gli anacardi non salati e un pizzico di sale ottenendo una salsa.
Sfornate la focaccia rovesciandola su un piatto da portata quando è ancora calda, quindi lasciatela intiepidire; spennellate la superficie con il liquido di cottura tenuto da parte, completate con la salsa di basilico e abbondanti scaglie di pecorino; guarnite a piacere con foglie di basilico fresco.

SPAGHETTI CON CREMA DI CIPOLLA ROSSA E ALICI MARINATE

Impegno Medio
Tempo 50 minuti
più 5 ore di marinatura

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **550 g cipolla rossa o di Tropea**
- **320 g spaghetti**
- **200 g alici abbattute, adatte per essere consumate crude**
- **10 g finocchietto fresco**
- **aceto di vino bianco**
- **zucchero semolato**
- **vino bianco secco**
- **semi di finocchio**
- **semi di coriandolo**
- **peperoncino fresco**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Tagliate 100 g di cipolla a fettine molto sottili e fatela macerare per 2 ore in una marinata preparata con 50 g di aceto di vino bianco, 25 g di acqua, ½ cucchiaino di zucchero semolato e una presa di sale.
Pulite le alici, eliminando la testa e la lisca centrale con i visceri; accomodatele in una pirofila e irroratele con 200 g di aceto di vino →

bianco e 25 g di acqua; copritele con la pellicola a contatto e ponetele a marinare in frigo per 4-5 ore (volendo potete acquistarle già pronte). Scolate infine le alici dalla marinata e conditele con olio, sale e la cipolla marinata, ben sgocciolata.
Scaldate in una padella 50 g di olio con 150 g di vino bianco, ½ cucchiaino di semi di finocchio, una macinata di semi di coriandolo, una rondella di peperoncino fresco e una presa di sale. Unite 450 g di cipolle, sbucciate e tagliate a pezzi. Cuocetele per circa 20 minuti a fuoco molto basso, finché il liquido di cottura non sarà quasi del tutto assorbito. Tenete da parte 40 g di cipolle cotte e frullate il resto con un frullatore a immersione, ottenendo una salsa cremosa.
Tritate grossolanamente il finocchietto con 2-3 rondelle di peperoncino.
Cuocete gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata, scolandoli 1 minuto prima rispetto ai tempi previsti.
Disponete in quattro piatti 1 cucchiaiata di crema di cipolle.
Saltate per 1 minuto gli spaghetti in una padella con la crema di cipolle rimasta e un mestolo della loro acqua di cottura. Unite il finocchietto tritato con il peperoncino, quindi distribuite gli spaghetti nei piatti. Completate con le alici e le cipolle marinate e le cipolle cotte tenute da parte.

ZUPPA TIEPIDA DI POLLO E CIPOLLOTTI

Impegno Facile
Tempo 1 ora
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g petto di pollo
4 cipollotti di Tropea
1 peperone rosso
1 carota – lime
prezzemolo – maggiorana
origano fresco – timo
alloro – dragoncello
mentuccia
zenzero fresco
vino bianco secco
miso di riso – sale – pepe
olio extravergine di oliva

Pulite il peperone rosso e tagliatelo a striscioline.
Sbucciate la carota e tagliatela a tocchetti.
Mondate i cipollotti, conservando gli scarti per il brodo e la parte verde più tenera, che taglierete a rondelle sottili.
Tagliate a fette i bulbi dei cipollotti.
Portate a bollore 2 litri di acqua con gli scarti dei cipollotti e delle altre verdure tagliati a pezzi, il succo di ½ lime e una striscia della sua scorza, un mazzetto legato di erbe aromatiche (prezzemolo, maggiorana, origano fresco, timo), 1 foglia di alloro, 1 bicchiere di vino bianco, 1 pezzetto di zenzero, una presa di sale e qualche grano di pepe. Cuocetevi il petto di pollo tagliato in due parti, per circa 30 minuti, a fuoco dolce, in modo che il brodo mantenga solo un leggero fremito.
Sfilacciate infine i petti di pollo e filtrate il brodo.
Rosolate il peperone e la carota in una padella con un paio di cucchiai di olio, un cucchiaino di miso di riso e ½ mestolo di brodo, a fuoco vivo, per 7-8 minuti. Unite i cipollotti e proseguite la cottura per altri 7-8 minuti.
Distribuite le verdure nei piatti, unite gli sfilacci di pollo e coprite tutto con il brodo a temperatura ambiente. Completate con le rondelle verdi dei cipollotti, foglioline fresche di dragoncello e mentuccia e servite.

CIPOLLE ROSSE AL SALE CON CREMA DI CECI

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti
Vegetariana senza glutine

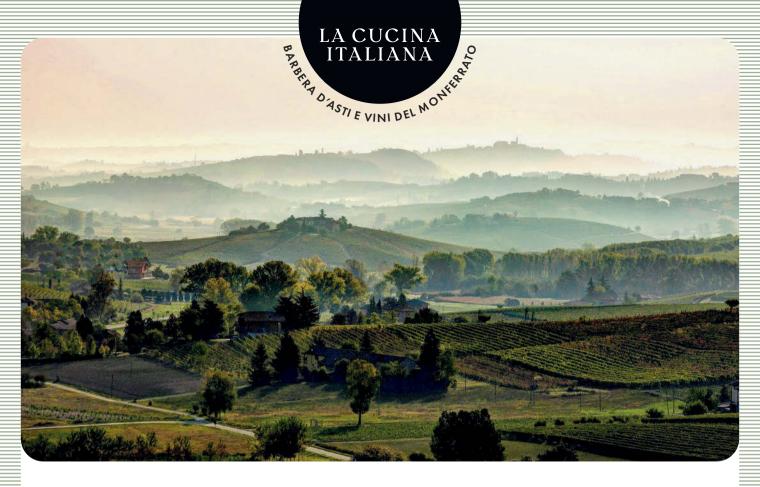
INGREDIENTI PER 4 PERSONE
230 g ceci lessati
4 cipolle rosse
capperi sotto aceto
pistacchi – limone
olio extravergine di oliva
sale grosso e fino
pepe nero

Distribuite uno strato di sale grosso in una teglia da forno; adagiatevi sopra le cipolle intere, con la loro buccia, e ricopritele del tutto con il sale grosso (ne servirà almeno 1,5 kg). Spruzzate un po' di acqua sul sale e infornate a 180 °C per 1 ora e 10 minuti.
Rompete la crosta di sale ed estraete delicatamente le cipolle. Tagliatene la sommità con le forbici, allargatele come fossero fiori che sbocciano e scavatene la polpa, con l'aiuto di un cucchiaino, eliminando l'eventuale liquido che si sarà formato all'interno. Eliminate la buccia e, volendo, la prima guaina.
Tenete da parte 60 g di ceci e frullate i rimanenti con 15 g di olio, 1 cucchiaio di succo di limone, 20 g di polpa di cipolle e un pizzico di sale, ottenendo una crema.
Tritate grossolanamente i ceci tenuti da parte e mescolateli con la crema, 1 cucchiaio di capperi e una manciatina di pistacchi tritati grossolanamente.
Riempite le cipolle con la crema di ceci, guarnite con qualche cappero e qualche pistacchio, completate con una macinata di pepe e servite.

PETALI DI CIPOLLA, FRIGGITELLI E BRICIOLE AL PECORINO

Impegno Facile
Tempo 40 minuti
Vegetariana

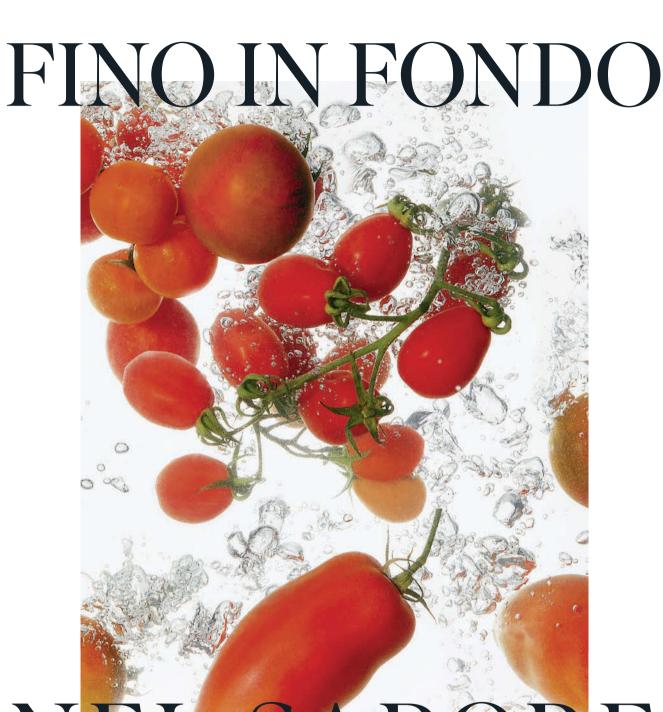
INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g 5 cipolle rosse o di Tropea
210 g 7 peperoni friggitelli
200 g vino bianco secco
60 g farina 00
60 g burro
60 g pecorino grattugiato
50 g aceto di vino bianco
10 g rucola
20 olive taggiasche snocciolate
olio extravergine di oliva
sale

Amalgamate la farina, il burro e il pecorino, lavorando l'impasto con le mani finché non avrà una consistenza granulosa; distribuitelo in grosse briciole in una teglia rivestita con carta da forno e cuocete a 180 °C per 12-15 minuti, ottenendo un crumble. Se ne avanza, potete conservarlo in una scatola a chiusura ermetica per 15 giorni al massimo.
Sbucciate le cipolle e tagliatele in 4 spicchi.
Portate a bollore 500 g di acqua con il vino bianco, l'aceto di vino bianco e una presa di sale. Cuocete gli spicchi di cipolle per circa 20 minuti, quindi lasciatele intiepidire e infine sfogliatele, ottenendo dei petali.
Mondate i friggitelli, tagliateli a losanghe e rosolateli in una padella con 2 cucchiai di olio e un pizzico di sale per 5 minuti.
Unite le cipolle e i friggitelli, completate con le olive, le briciole al pecorino e la rucola; condite con un filo di olio e servite.

MONFERRATO, UN PATRIMONIO DI COLLINE

Nel Monferrato il paesaggio, caratterizzato da vigneti, paesi arroccati sulle colline e castelli medioevali, è perfetta espressione del binomio tra coltura della vite e comunità: non c'è da stupirsi che abbia guadagnato nel 2014 il titolo di Patrimonio Mondiale dell'Unesco.
Qui la viticoltura ha una tradizione millenaria, tutelata e promossa dal Consorzio Barbera d'Asti e Vini del Monferrato che, nato con sette soci nel 1946, oggi ne conta oltre 400 e rappresenta più di 2500 viticoltori che producono ben 13 differenti denominazioni. Tra i vitigni principali che caratterizzano il territorio c'è la Barbera, coltivata qui fin dal Medioevo: a seconda della zona e dello stile di vinificazione, può dare vini più immediati, eccellenti per la tavola quotidiana o rossi strutturati e corposi, adatti all'invecchiamento. Nei vini giovani, il profumo è intenso, con note di ciliegia, prugna e bacche scure, mentre con l'affinamento prevalgono i sentori balsamici, speziati, di confettura e di frutta sotto spirito. Il sapore, pieno e armonico, diviene più complesso e vellutato con il tempo. Se la Barbera è l'uva più famosa, nell'area si coltivano da sempre altri vitigni autoctoni di pregio, utilizzati nelle Doc e Docg del territorio, come il Ruché di Castagnole Monferrato la Freisa, il Dolcetto e il Grignolino.

Attività realizzata con il contributo del MASAF, ai sensi del Decreto Direttoriale n. 553922 del 28 ottobre 2022 – CUP J88H22001700008.

I rossi del Monferrato sono grandi amici della tavola: si abbinano particolarmente bene con primi piatti con sughi di carne, grandi arrosti e grigliate. Sopra, il paesaggio collinare, ricco di biodiversità, che caratterizza il Monferrato.

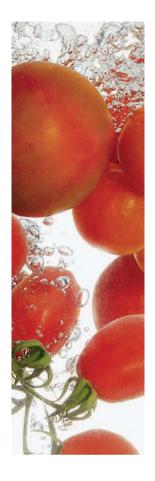
WWW.VINIASTIMONFERRATO.IT

FINO IN FONDO NEL SAPORE

Che cos'hanno in comune pomodori e filetti di alici? Una sapidità concentrata e ricca di sfumature, che diventa speciale grazie al carattere della terra e dei mari italiani e alla qualità delle lavorazioni

DI **CARLO OTTAVIANO**, FOTO **MASSIMO BIANCHI**

POMODORO

Perché accontentarsi dei notissimi – comunque ottimi – Cuore di bue, Pachino o San Marzano? Per la salsa, decisamente dolce è il pugliese Fiaschetto; in Abruzzo ha consistenza vellutata il Pera; adatti a passate anche il grosso Riccio di Parma color scarlatto e il Villa Literno del Casertano; nel basso Lazio se il sugo è col pesce, di rigore è lo Spagnoletta; il piccolo e rotondo Regina di Torre Canne nel Salento prende il nome dalla corona che ha in cima. Crudi si gustano il croccante Camone sardo (coltivato anche in Piemonte e in Basilicata), il rosato e grosso (arriva a pesare un chilo) Belmonte della Calabria, simile al Patataro. In Puglia per la jatedda, insalata condita con aglio, capperi e origano, si usa il piccolo di Manduria; in Toscana c'è il Bovaiolo, nel Lazio il Pantano. Il meglio di questo elenco, molto parziale, arriva dalla Campania: il Piennolo (cioè appeso a grappoli) che cresce sulle sabbie vulcaniche che aggiungono alla dolcezza un retrogusto amaro, e il carnoso Corbarino, dal sapore agrodolce, straordinario col pesce perché assorbe, per poi rilasciarlo lentamente, il salmastro del mare.

Insomma, una ricchezza e una varietà straordinarie che fanno del nostro Paese il leader mondiale del settore. Con buona pace del medico e botanico Pietro Andrea Mattioli che nel 1544 definì il frutto da poco arrivato dalle Americhe «mala aurea» e «pomo d'oro» per il suo colore giallo.

CARTA D'IDENTITÀ

STORIA **Coltivato dai Maya e poi dagli Aztechi nell'America centrale, in Europa è arrivato nel Cinquecento al ritorno delle spedizioni di Hernán Cortés. Era una pianta ornamentale considerata velenosa.**

VARIETÀ **L'Italia ne vanta ben 300, concentrate nel Centro-Sud e nelle Isole. Sono Dop il Pomodorino del Piennolo del Vesuvio e il San Marzano dell'Agro Sarnese-Nocerino. È Igp quello di Pachino.**

CONSUMO **La raccolta va da maggio a settembre. Estremamente versatile, si usa crudo nelle insalate, si fa ripieno e gratinato, si trasforma in salsa, succo, conserve e confetture, si essicca.**

PROPRIETÀ **Simbolo della dieta mediterranea, con l'elevato contenuto di acqua aiuta la buona idratazione; è antiossidante e utile al sistema immunitario (ricco di potassio e di vitamina C). È ipocalorico (19 calorie in 100 grammi).**

ALICI

Le più pregiate sono quelle del Mar Cantabrico, le più economiche arrivano dal Marocco, ma solo in Italia troviamo l'alta qualità diffusa e i prodotti artigianali più ricercati, anche se si tratta delle popolari acciughe (peraltro ricchissime di antiossidanti, proteine e vitamine). La pesca va da marzo a ottobre e si pratica nell'Adriatico, dove le acciughe sono delicate e quasi prive di grasso; nel Tirreno, in cui hanno carni più sode, e nel Canale di Sicilia, le cui correnti garantiscono grandi ricambi d'acqua e di sostanze nutritive. Costante è l'attenzione alla pesca sostenibile fatta con l'antico metodo *a lampara* (lampada) e *ciànciolo* (rete da circuizione) o usando la menaica, barca attrezzata di rete a maglie larghe per trattenere solo le alici grandi, lasciando scappare le piccole.

Nel giro di poche ore dal termine del lavoro degli uomini in mare, sono poi prevalentemente le donne impiegate nelle industrie a confezionare i filetti ben ordinati, dopo aver provveduto alla scapatura manuale (l'eliminazione di testa e visceri) e fatto «maturare» la carne nelle vasche in salamoia. A quel punto, serve ancora la stessa cura per dissalare parzialmente il pesce, ripulirlo dalle squame e sfilettarlo. Infine, in vasetti di vetro o in piccole confezioni di latta, sotto sale, sott'olio, aromatizzate, trasformate in colatura, da pesce definito povero, ecco le alici diventare un'eccellenza gastronomica. ■

STORIA **Le alici venivano conservate già ai tempi dei Greci e dei Romani, che ne ricavavano anche una salsa, il *garum*, facendole fermentare sotto sale insieme con i visceri.**

NOME **Alice o acciuga? Non c'è differenza: il piccolo pesce azzurro della specie *Engraulis encrasicolus* si può chiamare in tutti e due i modi. L'uso però definisce «acciuga» il pesce fresco o sotto sale, e «alice» quello ridotto in filetti, in genere sott'olio.**

DENOMINAZIONI **Sono Igp le acciughe sotto sale del Mar Ligure, Dop la colatura di alici di Cetara, un condimento tipico del Salernitano.**

SCELTA E CONSERVAZIONE **In vetro o in scatolette, scegliete sempre filetti interi. Che sia sotto sale o sott'olio, il pesce raggiunge la piena bontà dopo due mesi dal confezionamento. Si conserva in ambienti freschi (non in frigo).**

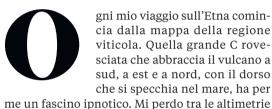
TRADIZIONI **L'acciugata con capperi, burro e olio è una salsa toscana per i bolliti; le acciughe al verde sono un antipasto piemontese preparato con prezzemolo, aglio e olio di oliva.**

LO SPIRITO DEL VULCANO

Nuove cantine, una comunità di produttori provenienti da tante parti d'Italia e del mondo, bottiglie e indirizzi tutti da conoscere. L'Etna del vino è ogni anno più esplosivo

DI **VALENTINA VERCELLI**
FOTO **GIACOMO BRETZEL**

Il panorama da Cottanera, a Castiglione di Sicilia. A sinistra, il nerello mascalese è l'uva a bacca scura più importante dell'Etna.

Sopra, a sinistra, Fabio Percolla di Tenute di Nuna; a destra, l'Etna sorveglia un vigneto piantato ad alberello. Sotto, Anne-Louise Mikkelsen, proprietaria di Tenuta di Aglaea. Nella pagina accanto, materiali e colori della nuova cantina Pietradolce di Solicchiata evocano il paesaggio di muretti in pietra lavica.

Ogni mio viaggio sull'Etna comincia dalla mappa della regione viticola. Quella grande C rovesciata che abbraccia il vulcano a sud, a est e a nord, con il dorso che si specchia nel mare, ha per me un fascino ipnotico. Mi perdo tra le altimetrie dei vigneti, immaginando che sapore può avere un vino che nasce tra la cenere a mille metri di quota e cerco di indovinare le storie che si nascondono dietro quei nomi così evocativi delle contrade: Allegracore, Rampante, Diciassettesalme, Terremorte, Fossa Gelata, Imboscamento, Bocca d'Orzo, Sciara Nuova... Ma solo quando calpesto il suolo con i piedi che affondano in una terra scura e soffice come sabbia o avvertono la durezza appuntita della pietra lavica, quando respiro il profumo della ginestra o quando avvisto il pennacchio di fumo salire dal cratere centrale, comprendo come mai questo angolo di Sicilia ha attirato tante persone da tutto il mondo, che qui negli ultimi anni hanno formato una comunità divenuta isola nell'isola.

ARIA DI NOVITÀ

Il vulcano più attivo d'Europa, la «muntagna» come la chiamano i siciliani, ha il fascino delle grandi opere della natura; incute rispetto, a volte timore, ma ripaga i suoi capricci con immensa generosità. «Qui cresce di tutto e cresce bene, le verdure hanno un altro sapore», racconta la danese Anne-Louise Mikkelsen, che ha imparato dai contadini dell'Etna a piantare melanzane e pomodori tra un filare e l'altro delle vigne, quattro ettari che compongono la sua Tenuta di Aglaea. Dopo aver vissuto in Borgogna e in Toscana, ha imbottigliato la prima annata nel 2013 e i vini raccontano un po' della sua vita: il Bianco profuma di agrumi dolci e di erbe mediterranee, ma all'assaggio è minerale e profondo, come sanno essere i vini francesi; l'Etna Rosso Contrada Santo Spirito è figlio di piante vecchissime coltivate →

Giacomo Panicacci di Torre Mora e una camera presso l'azienda Camporè delle sorelle Maria Pia e Cristina Madaudo. Sotto, Mariangela Cambria di Cottanera. Nella pagina accanto, i paesaggi petrosi e il panorama che offrono i trekking sull'Etna.

ancora ad alberello e ha un sapore ancestrale, complesso, elegante, con qualcosa che ricorda i migliori Sangiovese toscani.

La 2013 è stata la prima annata imbottigliata anche da Terra Costantino, azienda con strepitosi vigneti vista mare (alcune piante hanno oltre 150 anni) che nel 2015 ha completato la cantina ipogea ecosostenibile, scavata tra antiche colate laviche. Il vino da non mancare è l'Etna Bianco Contrada Blandano, fatto con le vigne più vecchie di carricante e catarratto e capace di evolvere con fascino inaspettato negli anni, mantenendo il suo intenso carattere iodato.

Tra i nuovi arrivati più promettenti sono da citare anche Tenute di Nuna, che nel comune di Sant'Alfio, a 900 metri di quota, fa poche bottiglie di un'Etna Bianco delizioso, e l'Azienda agricola Iuppa, che poco lontano, a Milo, produce Clo, un Etna Rosso succoso, disinvolto e pieno di energia.

I numeri diffusi dal Consorzio tutela vini Etna Doc parlano chiaro: «Nel 2022 la produzione è cresciuta del 28% rispetto all'anno precedente e nell'ultimo decennio la superficie dei vigneti e il numero di bottiglie sono quasi raddoppiati», racconta il presidente Francesco Cambria dell'azienda Cottanera, fondata negli anni Sessanta a Castiglione di Sicilia dal nonno, trasformata e ampliata dal padre e oggi guidata dalla terza generazione della famiglia, che ne ha fatto un punto di riferimento sul territorio, con un'accoglienza in perfetto stile siciliano, elegante e schietta, professionale e piena di calore, merito anche della regia di mamma Maddalena, occhio sempre vigile e cuoca appassionata (grazie per la pasta alla Norma più buona che io abbia mai assaggiato). →

Sopra, Francesco Cambria, presidente del Consorzio tutela vini Etna Doc, con la mamma Maddalena. Sotto, il carricante è la più importante uva locale a bacca bianca. In basso, Carmelo Cutrufello, enologo della cantina Passopisciaro. Nella pagina accanto, uno scorcio di Torre Mora, l'azienda siciliana della famiglia Piccini.

LE GRANDI FAMIGLIE DEL VINO

Accanto a chi arriva da lontano, ci sono i siciliani che hanno investito anche sull'Etna, come i Planeta o i Tasca d'Almerita, e i toscani, come i Piccini, che qualche anno fa hanno acquistato Torre Mora, azienda di Rovittello, con circa tredici ettari di vigna coltivati in biologico e una sala degustazioni ricavata nell'antico palmento in pietra lavica.

Originario della Toscana è anche il compianto Andrea Franchetti, fondatore dell'azienda Passopisciaro e di Contrade dell'Etna, la manifestazione dedicata alla scoperta dei vini nati sul vulcano che ormai coinvolge oltre cento produttori e un pubblico ogni anno più vasto di appassionati.

E poi c'è chi è qui da sempre, come Barone di Villagrande, tra le realtà più antiche del territorio, la cui storia inizia tra Seicento e Settecento, quando il vescovo di Catania affida alla famiglia Nicolosi Asmundo il compito di trasformare gli impervi pendii dell'Etna «da luogo orrido e incolto a delizioso giardino». Nel corso del tempo la famiglia ha fatto ben di più e oggi offre ai turisti anche un relais in un'antica residenza nobiliare, con quattro camere, una piscina e un ristorante dove assaggiare i piatti tipici etnei preparati con le verdure dell'orto biologico, carni e formaggi di allevatori locali, olio di Nocellara Etnea e miele di castagno di produzione propria. Anche la famiglia Faro, già proprietaria della cantina Pietradolce, ha di recente inaugurato il boutique hotel Donna Carmela: la villa padronale di fine Ottocento in un lussureggiante giardino è affiancata da lodge modernissimi e comprende un ristorante di alta cucina, che interpreta con tecnica e creatività i sapori del territorio, e un sofisticato bar con un'ampia selezione di distillati pregiati e cocktail. Altre esperienze da non mancare? La visita della cantina, che con le sue linee rigorose si inserisce armoniosamente nel paesaggio di vigne e muretti in pietra lavica, e quella del vigneto Barbagalli, che con i suoi alberelli di oltre 150 anni di età fa capire più di mille racconti che cosa è l'Etna del vino. ■

INDIRIZZI

Tenuta di Aglaea, ***tenutadiaglaea.com***
Terra Costantino, ***terracostantino.it***
Tenute di Nuna, ***tel. 3493001213***
Azienda agricola Iuppa, ***cantineiuppa.it***
Cottanera, ***cottanera.it***
Torre Mora, ***piccini1882.it***
Passopisciaro, ***vinifranchetti.com***
Barone di Villagrande, ***villagrande.it***
Pietradolce, ***pietradolce.it***
Donna Carmela, ***donnacarmela.com***
Camporè Madaudo, ***camporewine.it***

RICOTTA SEMPLICEMENTE

La sostenibilità, in fondo, esiste da sempre insieme a questa fresca bontà ottenuta dal siero che rimane dopo la produzione dei formaggi. Vaccina, di bufala e di pecora, in cucina vince in versatilità

CAPPELLETTI DI RICOTTA
AL LIMONE, POMODORINI E ACCIUGHE

RICETTE **DARIO PISANI**, TESTI **LAURA FORTI**
FOTO **GUIDO BARBAGELATA**, STYLING **BEATRICE PRADA**

GNOCCHI CON CREMA
DI PISELLI ALLA MENTUCCIA

BACI DI RICOTTA
CON ORTAGGI AL FINOCCHIETTO

GELATO DI RICOTTA E MACEDONIA DI FRUTTA E VERDURA

Tutti i piatti, i sottopiatti e le ciotole con decori geometrici gialli **Hermès**.

TRE DIVERSE DELICATEZZE

RICOTTA VACCINA
Come tutte le ricotte, è un latticino e non un formaggio, in quanto si produce con il siero. Talvolta vengono aggiunte piccole parti di latte o di panna che migliorano la resa e rendono la consistenza più vellutata, attenuando la sua naturale granulosità.

RICOTTA DI BUFALA
È una specialità campana Dop ottenuta dal primo siero della cagliata destinata alla mozzarella di bufala. Si distingue dalla ricotta vaccina per una consistenza meno granulosa che la rende fondente. Il sapore è un po' più dolce e pronunciato. La migliore si produce da maggio a ottobre.

RICOTTA DI PECORA
Tipica della Sicilia, del Lazio (quella romana è Dop) e di altre zone del Centro e del Sud. Ha un sapore caratteristico e piuttosto marcato che la distingue dalle altre ricotte; di dolcezza spiccata, ha una consistenza particolarmente cremosa e fine.

CAPPELLETTI DI RICOTTA AL LIMONE, POMODORINI E ACCIUGHE

Impegno Per esperti
Tempo 1 ora e 30 minuti più 30 minuti di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **300 g farina 00**
- **300 g ricotta di bufala (in alternativa ricotta vaccina)**
- **250 g pomodorini ciliegia**
- **50 g Parmigiano Reggiano Dop grattugiato**
- **3 uova**
- **1 tuorlo**
- **limone**
- **aglio**
- **filetti di acciuga sott'olio**
- **pangrattato**
- **limone**
- **origano fresco**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

Impastate la farina con le 3 uova e formate un panetto, avvolgetelo nella pellicola e fatelo riposare in frigo per 30 minuti.
Mescolate la ricotta con la scorza grattugiata di 1 limone, il parmigiano, il tuorlo, sale, pepe. Mettete a riposare in frigo per 30 minuti.
Tirate la pasta in sfoglie molto sottili e distribuitevi la ricotta in piccole noci; ripiegate le sfoglie coprendo il ripieno e ritagliate delle mezzelune. Fate aderire bene la pasta eliminando l'aria e sigillando bene i bordi. Sovrapponete le due estremità sigillandole e chiudete le mezzelune a cappelletto.
Lavate e tagliate a metà i pomodorini.
Fate imbiondire 1 spicchio di aglio in una padella velata di olio; aggiungete i pomodorini e un filetto di acciuga e cuocete per 7-8 minuti.
Lessate i cappelletti in acqua bollente salata per un paio di minuti, poi scolateli direttamente nella padella con i pomodorini e fate insaporire brevemente aggiungendo qualche foglia di origano fresco.
Tostate rapidamente un paio di manciate di pangrattato in una padella con un velo di olio.
Servite i cappelletti con i pomodorini completando con pezzettini di acciuga e pangrattato tostato.

GNOCCHI CON CREMA DI PISELLI ALLA MENTUCCIA

Impegno Medio
Tempo 50 minuti più 30 minuti di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **250 g piselli freschi sgranati**
- **250 g ricotta**
- **150 g farina 00**
- **50 g Grana Padano Dop**
- **1 uovo**
- **1 scalogno – limone**
- **olio extravergine di oliva**
- **menta – sale – pepe**

Amalgamate la ricotta con la farina, l'uovo, il grana e un pizzico →

di sale, fino a ottenere un impasto lavorabile e non troppo appiccicoso, liscio e omogeneo. Se necessario, aggiustate la quantità di farina. Fate riposare in frigo per almeno 30 minuti.
Sbollentate i piselli in acqua salata per 5 minuti. Fateli raffreddare in acqua e ghiaccio e scolateli.
Affettate lo scalogno e fatelo appassire in una padella velata di olio, finché non si sarà ammorbidito.
Formate dei filoncini di 2 cm di diametro, divideteli in tocchetti e rigateli sul rigagnocchi o con una forchetta.
Frullate i piselli con lo scalogno, sale, pepe, un filo di olio e un paio di cucchiai di acqua in modo da raggiungere una consistenza liscia e cremosa.
Velate una padella di olio e unite qualche foglia di menta spezzettata, scorza di limone, sale e pepe.
Lessate gli gnocchi in abbondante acqua bollente salata. Non appena salgono a galla, scolateli con un mestolo forato e trasferiteli nella padella con l'olio, unendo un mestolino di acqua di cottura.
Serviteli sulla crema di piselli calda e completate con scorza di limone, foglioline di menta e una macinata di pepe.

BACI DI RICOTTA CON ORTAGGI AL FINOCCHIETTO

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

470 g ricotta
100 g piselli freschi sgranati
50 g Parmigiano Reggiano Dop
2 zucchine
1 cipolla ramata
1 carota
1 falda di peperone rosso
1 falda di peperone giallo
1 gambo di sedano
1 tuorlo
semi di finocchietto
pangrattato
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Tritate la cipolla e fatela appassire in un'ampia padella con un filo di olio e 1 cucchiaino da caffè di semi di finocchietto tritati.
Tritate le altre verdure e tagliatele in tocchetti. Unitele nella padella con la cipolla, a 2 minuti le une dalle altre, cominciando con, nell'ordine, carota, peperoni, zucchine, piselli, sedano. Salate e pepate a fine cottura, quindi frullatene una piccola parte ottenendo una crema consistente e mescolatela con 120 g di ricotta.
Mescolate 350 g di ricotta con il parmigiano grattugiato e il tuorlo, sale e pepe. Aggiustate la consistenza unendo un po' di pangrattato.
Formate 16 gallette di 30 g ciascuna e passatele nel pangrattato. Accomodatele in una placca foderata di carta da forno schiacciandole delicatamente. Ungetele con un filo di olio. Infornatele a 200 °C per 20 minuti circa.
Sformate le gallette e farcitele a due a due con un po' di crema di ortaggi al finocchietto e ricotta formando otto baci.
Serviteli con il resto delle verdure.

GELATO DI RICOTTA E MACEDONIA DI FRUTTA E VERDURA

Impegno Facile
Tempo 30 minuti più 1 ora di riposo e 40 minuti per il gelato
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER IL GELATO
250 g ricotta di pecora
200g panna fresca
150 g zucchero
100 g latte

PER LA MACEDONIA
500 g zucchero
4 fragole
2 susine
1 pesca
1 carota
1 costa di sedano
1 zucchina
piselli
lamponi – more – ribes
cannella in stecca
anice stellato
chiodi di garofano

PER IL GELATO
Sciogliete lo zucchero nel latte, poi stemperatevi la ricotta, quindi aggiungete la panna; frullate in modo che il composto risulti fine e liscio. Fatelo riposare per 1 ora in frigo, poi versatelo nella gelatiera e avviate l'apparecchio. In alternativa, mettetelo in freezer e mescolate ogni 30 minuti.

PER LA MACEDONIA
Mondate tutta la frutta e la verdura.
Tagliate a dadini la verdura, la pesca, le fragole e le susine.
Preparate uno sciroppo: scaldate 500 g di zucchero in 500 g di acqua con un pezzo di stecca di cannella, 1 stella di anice e 2 chiodi di garofano. Dopo 2-3 minuti di bollore eliminate le spezie e unite la dadolata di verdure, riportate al bollore e fate cuocere per 2 minuti.
Trasferite in una ciotola e lasciate intiepidire, quindi aggiungete la dadolata di frutta.
Distribuite il gelato nelle coppette, aggiungete la macedonia di frutta e verdura, le more, i lamponi e i ribes. Condite con lo sciroppo e completate a piacere con foglioline di menta fresche.

RICOTTA INFORNATA CON DUE SALSE DI PEPERONI E OLIVE NERE

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 15 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g 1 ricotta di bufala
2 peperoni rossi
2 peperoni gialli
olive nere
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Accomodate la ricotta su una placca foderata di carta da forno, conditela con olio, sale e pepe.
Infornatela a 220 °C per 1 ora, cuocendola finché non sarà ben dorata.
Lavate e ungete i peperoni di olio, appoggiateli su una placca foderata di carta da forno e cuoceteli a 220 °C per almeno 30 minuti.
Sfornate, coprite la placca con alluminio e fate intiepidire i peperoni.
Privateli poi della pelle e dei semi.
Frullate separatamente le falde di peperone giallo e quelle rosse. Unite un filo di olio e un pizzico di sale, ottenendo così due salse lisce.
Servite la ricotta tagliata a spicchi con le salse e le olive nere, guarnendo a piacere con erbe aromatiche fresche e fette di pane tostato.

RICOTTA INFORNATA CON DUE SALSE
DI PEPERONI E OLIVE NERE

La famiglia Guida riunita al gran completo; si riconoscono in primo piano a destra il padre Donato e a capotavola, accanto ad Antonio, la madre Michelina. Nella pagina accanto, Antonio davanti alla chiesa barocca di San Domenico, a Tricase.

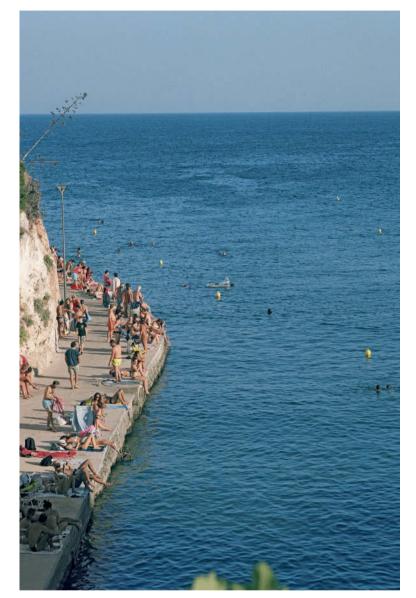
IL PRANZO IN FAMIGLIA

In Puglia da Antonio Guida, ad assaggiare i piatti preparati dalla madre dello chef, in un momento di convivio che ha tutto il sapore della nostra Italia

DI **MADDALENA FOSSATI**, FOTO **GIACOMO BRETZEL**

Sono stata a casa di Antonio Guida in Puglia tempo fa, quando stavamo scattando le foto per il libro che poi uscì con Silvana Editoriale. Antonio è lo chef che conosco più da vicino (insieme a Davide Oldani), e che è venuto a casa mia con la moglie Luciana e la figlia Viola anche in giorni importanti tipo la cena del Natalino. Una volta avevo cucinato tutto io, ovviamente ero andata in panico e ovviamente mi aveva corretto tutto (sì, la soia può trasformare un brodo, sì, possiamo rendere sublime un risotto senza personalità, sì, possiamo inventare un sugo in cinque minuti con le erbette giuste, basta guardare come fa un mago come Guida). Ma torniamo alla Puglia, dove andammo in piena estate. L'idea era raccontare l'universo di Antonio, da dove era partito, dove era cresciuto, prima di approdare alle grandi tavole, come a Parigi da Pierre Gagnaire, a Punta Campanella da Alfonso Iaccarino, a Firenze all'Enoteca Pinchiorri, a Roma all'Eden e, prima ancora, sulle navi da crociera in Alaska dove aveva trascorso mesi a lavorare pur soffrendo il mal di mare.

Destinazione: Depressa, frazione di Tricase, in quella terra meravigliosa che è il Salento, tra Maglie e Leuca. Siamo stati in giro per i suoi luoghi, a bere il caffè, al mercato, a passeggiare per il paese, in spiaggia per un tuffo, alla Taverna del Porto per l'aperitivo con vista blu tra i più memorabili della vita e poi siamo entrati in casa sua. Era domenica e avevamo chiesto alla sua mamma di prepararci dei piatti per scattare le foto nella sua cucina spaziosa, con un patio, vicino ai campi coltivati dal padre Donato, un uomo un po' taciturno e con la faccia intensa di chi è stato agricoltore tutta la vita. Quando arrivammo, ci chiese se ci andasse un melone bello fresco e dopo cinque minuti tornò con un frutto appena staccato dalla pianta. Michelina, la madre di Antonio, è la sua principale ispiratrice, forse anche più dei grandi cuochi che →

Sotto, Porto Tricase, dove si fa il bagno e si sta sullo scoglio a prendere il sole. A destra, le mani di Michelina che stendono le sagne e il piatto finale con il sugo di pomodoro.

ha frequentato. «Ho sempre cucinato con lei ancora prima di andare a fare l'apprendista pasticciere da Rafelino Bello, da ragazzo», mi ha raccontato tante volte. Le sagne 'ncannulate che propone oggi al Seta, il ristorante due stelle dell'hotel Mandarin Oriental a Milano, sono questo, un omaggio a lei, a una donna che con una calma impassibile abbinata a un'efficienza assoluta produce quantità di pasta straordinaria «con il giro». «Perché le sagne di mia madre sono uniche, sono solo sue, solo lei le arrotola così». Nel menù di Antonio le troviamo invece con gli anemoni di mare, le cozze, i gamberi, il limone nero e la salsa di ravanelli. Un ricordo di gioventù che rivediamo nella complessità dei sapori della cucina di Guida.

Comunque, mentre valutiamo come scattare le foto, capiamo anche che i piatti non ci bastano, e che sarebbe più significativo creare una tavolata e mettere tutta la famiglia intorno. Senza scomporsi la signora chiama a raccolta tutti, figli, cugini, nipoti, zie, accende il forno, improvvisa un sugo con la salsa pronta e fatta in casa che aveva in dispensa. Io aiuto come posso e mi metto a spostare tavoli, sistemare sedie, stendere la tovaglia e apparecchiare come se fossi a casa mia e questa fosse la mia, la nostra di famiglia. Intanto le sagne aumentano veloci in quantità, da un piatto stiamo per produrne quasi venti.

In molte cucine stellate sarebbero già tutti isterici, qui invece abbiamo i bambini che scorrazzano tra le nostre gambe con il triciclo e il pallone mentre lavoriamo e passano file di bicchieri. C'è chi chiacchiera, chi si beve un sorso di vino. Donato affetta il famoso melone e il profumo si diffonde leggero e dolce. Stiamo per sederci, quasi pronti a scattare. La pasta è in cottura, il sugo è sempre più tiepido sul fuoco. Rumore di sedie, ci accomodiamo trepidanti e affamati. Per un attimo le foto sono solo un pretesto per vivere una parentesi temporale così intima e bella. Antonio arriva con la marmitta colma di pasta e distribuisce a tutti nei piatti. Non è in giacca da cuoco, è nella sua camicia d'estate. Eppure i sapori sono tutti qui, splendidi, semplici, italiani. ■

8 INGREDIENTI PER 8 MERENDE

Se non avete ancora provato le fragole con i ceci o lo speck con i mirtilli, approfittate di uno spuntino per divertirvi con nuovi abbinamenti. Anche i piccoli saranno contenti di sperimentare

RICETTE **SARA FOSCHINI**, TESTI **SARA BARILLA**, FOTO **GUIDO BARBAGELATA**, STYLING **BEATRICE PRADA**

6
5
7
8

1. BARRETTE DI FARRO SOFFIATO

Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **120 g farro soffiato**
- **110 g miele**
- **sciroppo di acero**
- **confettura di fragole senza zucchero**

Sciogliete il miele a bagnomaria, o nel forno a microonde, fino a quando non avrà acquistato una consistenza liquida; mescolatelo quindi con 2 cucchiai di sciroppo di acero.
Versate il composto sul farro soffiato e impastate amalgamando tutto.
Rivestite una teglia con carta da forno e distribuitevi sopra il composto; copritelo con un altro foglio di carta da forno e stendetelo con un matterello a 1-2 cm di spessore.
Rimuovete la carta e infornatelo a 180 °C per 15 minuti circa, poi lasciatelo raffreddare.
Ritagliatelo infine in barrette della grandezza desiderata e servitele accompagnandole con la confettura di fragole.

2. INSALATINA DI FARRO, CECI E FRAGOLE

Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **250 g fragole**
- **230 g ceci lessati sgocciolati**
- **100 g farro**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**
- **pepe**

Sciacquate il farro e versatelo in una casseruola con acqua fredda non salata. Portate a bollore, abbassate la fiamma e lasciate cuocere a fuoco basso per 20-25 minuti. Salate poco prima di scolare.
Mondate le fragole, lavatele e tagliatele a pezzetti irregolari.
Sciacquate i ceci.
Mescolate tutti gli ingredienti e conditeli con un filo di olio, sale e pepe. Completate a piacere con foglioline di basilico.

3. FARRO E CREMA CON FRAGOLE AL BICCHIERE

Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **250 g crema pasticciera**
- **200 g fragole**
- **100 g farro**
- **mentuccia – sale**

Sciacquate il farro e versatelo in una casseruola con acqua fredda non salata. Portate a bollore, e lasciate cuocere coperto a fuoco basso per 20-25 minuti. Salate poco prima di scolare.
Mondate e lavate le fragole, tenendone 4 da parte. Frullatele in un mixer insieme con 60 g di crema pasticciera.
Tagliate a fettine sottili le fragole tenute da parte per la decorazione.
Assemblate la merenda: distribuite in ciascun bicchiere 2 cucchiai di farro, aggiungete 2 cucchiai di crema pasticciera e completate con uno strato di crema alle fragole.
Decorate con le fettine di fragola tenute da parte e foglie di mentuccia.

4. PANINI AL LATTE FARCITI

Impegno Facile
Tempo 10 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PANINI

- **120 g crema pasticciera**
- **4 fragole**
- **4 panini al latte**

Mondate le fragole, lavatele, e tagliatele a rondelle.
Aprite i panini in due, farcite ciascuno con 2 cucchiai di crema e 3-4 rondelle di fragole.

COSA METTO NELLO ZAINO

Impacchettate le barrette di farro nella carta da forno e riponetele con un frutto fresco già tagliato, pronto da mangiare, in una scatola ermetica. Per i vostri bambini, a scuola o per l'ora della merenda, sarà uno spuntino ben bilanciato tra zuccheri, fibre e vitamine. Più sostanzioso? Aggiungete uno yogurt naturale.

5. SPECK, CREMA TZATZIKI E PIADINA CROCCANTE

Impegno Facile
Tempo 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 150 g **yogurt greco bianco**
- 40 g **speck**
- 1 **piadina**
- 1 **spicchio di aglio piccolo**
- **aceto di vino bianco**
- **erba cipollina**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

Tagliate la piadina in otto spicchi, e tostateli in padella per un paio di minuti per lato rendendoli croccanti.
Grattugiate lo spicchio di aglio, e tagliate l'erba cipollina in rondelle sottili.
Mescolate in una ciotola lo yogurt, l'aglio, 1 cucchiaio di aceto di vino bianco, 2 cucchiai di olio, l'erba cipollina, sale e pepe.
Tagliate lo speck a striscioline e adagiatelo sulla crema tzatziki. Servitela con la piadina.

6. ROSELLINE DI SPECK CON YOGURT CONDITO E SALSA DI MIRTILLO

Impegno Facile
Tempo 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 125 g **mirtilli freschi**
- 50 g **yogurt greco**
- 4 **fette di speck non sottilissime**
- **rucola – sale – pepe**
- **olio extravergine di oliva**

Raccogliete i mirtilli in un pentolino con 50 g di acqua, portate a bollore, e proseguite la cottura mescolando per 2 minuti.
Filtrate con un colino la salsa ottenuta e tenete da parte.
Condite lo yogurt con olio, sale e pepe in una ciotola.
Avvolgete le fettine di speck a mo' di roselline e adagiatele su ciuffetti di rucola.
Completate con lo yogurt condito, la salsa di mirtillo e mirtilli freschi a piacere.

7. MANGIA E BEVI DI YOGURT GRECO E MIRTILLI

Impegno Facile
Tempo 5 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 150 g **yogurt greco bianco**
- 130 g **latte**
- 125 g **mirtilli freschi**
- 2 **amaretti o biscotti secchi**
- 1 **cucchiaio di miele**

Raccogliete in un frullatore tutti gli ingredienti, tenendo da parte gli amaretti e qualche mirtillo per la decorazione.
Frullate fino a ottenere un composto liscio, omogeneo e ben amalgamato.
Distribuite il frullato in 4 bicchieri, decorate e servite con qualche mirtillo intero e amaretti sbriciolati.

8. TORTA-FRITTATA BICOLORE CON I MIRTILLI

Impegno Facile
Tempo 35 minuti più 20 minuti di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 125 g **mirtilli freschi**
- 20 g **zucchero a velo**
- 4 **uova**
- **burro**
- **sale**

Separate i tuorli dagli albumi.
Montate a neve gli albumi con lo zucchero a velo.
Sbattete i tuorli con un pizzico di sale.
Aggiungete i mirtilli agli albumi montati, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto affinché il composto non si smonti.
Imburrate una padella antiaderente e versatevi i tuorli sbattuti cuocendoli coperti a fuoco basso per circa 5 minuti.
Versate il composto di albumi e mirtilli sopra la «fritattina» di tuorli rassodata. Cuocete coperto, sempre a fuoco basso, per 10 minuti, quindi lasciate raffreddare per qualche minuto.
Tagliate la torta a metà e sovrapponete le due parti facendole aderire per il lato degli albumi.
Raffreddatela in frigo per 20 minuti.

LA SCUOLA

LA CUCINA ITALIANA

con panna

CON SCIROPPO

LE TECNICHE

GELATO O SORBETTO?

Tutti e due semplicissimi, subito pronti da mettere in freezer. E non serve la gelatiera

RICETTE **JOËLLE NÉDERLANTS**, TESTI **LAURA FORTI**, FOTO **RICCARDO LETTIERI**

BASE PANNA

Per il gelato si può partire semplicemente dalla panna fresca, anche mescolata con una salsa di frutta

IMPEGNO FACILE
TEMPO 10 MINUTI PIÙ 6 ORE DI RIPOSO
PER 4 PERSONE

500 g panna fresca
300 g latte condensato
1 baccello di vaniglia
rum

Facilissimo, senza gelatiera

Montate la **panna** in una ciotola con i semi della vaniglia, incorporando a filo il latte condensato; smettete di montare quando avrete ottenuto una consistenza cremosa e morbida. Aggiungete poi 1 cucchiaio di rum o di un altro liquore: l'alcol aiuterà a evitare che, durante il congelamento, si formino microcristalli di ghiaccio. A piacere, variegate con una salsa preparata cuocendo 150 g di frutta a tocchetti con 50 g di zucchero e fatta poi raffreddare. Raccogliete il composto in una vaschetta, copritelo con la pellicola e mettetelo in freezer per almeno 6 ore.

L'alternativa: con la crema (in gelatiera)

Preparate una **crema**: sbattete 3 tuorli con 150 g di zucchero e 1 cucchiaino di amido di mais. Scaldate 500 g di latte con gli aromi che preferite, poi versatelo filtrandolo sui tuorli. Tornate sul fuoco e cuocete fino a 82 °C o finché la crema non vela il cucchiaio. Spegnete e lasciate raffreddare, poi mettete in frigorifero per 2 ore, coperta con la pellicola a contatto. Infine, versate nella gelatiera e mantecate il gelato (nella foto in apertura).

BASE ACQUA

Solo frutta di stagione e uno sciroppo di zucchero aromatizzato per il sorbetto

IMPEGNO FACILE
TEMPO 20 MINUTI PIÙ 7 ORE DI RIPOSO
PER 4 PERSONE

500 g fragole pulite
200 g zucchero
½ lime

Facilissimo, negli stampi per il ghiaccio

Lavate le fragole e tagliatele a pezzetti. Sciogliete lo zucchero in un pentolino con 150 g di acqua, il succo e la scorza di ½ lime. Portate a bollore e spegnete. Fate raffreddare completamente. Filtrate lo sciroppo e aggiungetelo alle fragole nel bicchiere del frullatore. Frullate tutto, poi ponete in frigorifero per 1 ora. Versate quindi il frullato freddo in stampini da ghiaccio (preferibili quelli in silicone) e fate congelare per 6 ore (o più!). Raccogliete infine i cubetti nel frullatore e frullateli, pochi per volta, ottenendo il sorbetto.

L'alternativa: pura frutta

Con i meloni dolci dell'estate si può preparare un sorbetto senza bisogno di aggiungere zucchero: tagliate 800 g di melone in pezzetti molto piccoli (si congeleranno più facilmente e sarà più facile poi frullarli); disponeteli bene allargati su un vassoietto, copritelo con la pellicola e metteteli in freezer per 6 ore. Frullate poi la frutta congelata in un frullatore potente, ottenendo il sorbetto (nella foto, palline arancioni).

UN APERITIVO CON SPECIALITÀ DELLA CASA

Bollicine con cracker «espressi» e una spumosa crema di piselli: si preparano in contemporanea con un minipimer che frulla, impasta, trita e monta

Vassoio **Les-Ottomans.**

RICETTA **CRESCENZO MORLANDO**, TESTI **ANGELA ODONE**, FOTO **GUIDO BARBAGELATA**, STYLING **BEATRICE PRADA**

La sfoglia perfetta deve avere uno spessore uniforme di 2-3 mm, non di più.

Ritagliamo delle losanghe, le ungiamo con olio e poi le inforniamo a 180 °C.

Sbollentiamo i piselli, poi li raffreddiamo rapidamente in acqua e ghiaccio.

Li raccogliamo nel tritatutto con succo di limone, menta, olio e sale.

Crema di piselli con cracker

IMPEGNO FACILE

TEMPO 40 MINUTI PIÙ 1 ORA DI RIPOSO

VEGETARIANA

PER 6 PERSONE

500 g farina 00
300 g piselli freschi sgranati
50 g tahina (crema di sesamo)
4 g lievito di birra secco
menta – limone
olio extravergine di oliva
sale

Reidratate il lievito di birra secco in 180 g di acqua; per amalgamare bene usate la frusta elettrica. Versate la farina nel Food Processor e, mentre la lama per impastare gira, unite a filo prima 120 g di olio, poi il sale e, dopo qualche minuto di lavoro, il lievito di birra reidratato nell'acqua. Formate una palla e fate riposare per 1 ora in una ciotola coperta con la pellicola. Stendete poi l'impasto a 2-3 mm di spessore; tagliatelo con una rotella dentata in losanghe di 8x4 cm, disponetele in una teglia coperta di carta da forno, ungetele di olio, cospargetele di sale e infornatele a 200 °C per 8-10 minuti. Sbollentate per 3-5 minuti i piselli in acqua bollente salata, scolateli in acqua e ghiaccio per raffreddarli rapidamente; frullateli nel tritatutto con qualche foglia di menta, il succo di ½ limone, la tahina e un filo di olio ottenendo una crema soffice. Servitela con i cracker completandola con un filo di olio, piselli freschi e, a piacere, semi di cumino e foglie di maggiorana.

BRAUN MINIPIMER MULTIQUICK 9 MQ 9187XLI

Questo minipimer con un motore con 1200W di potenza è dotato del sistema ACTIVEBlade che, quando le lame incontrano un ostacolo, le fa oscillare verticalmente per ridurre lo sforzo. La velocità si regola con la sola intensità del tocco. Il Food Processor, di 2 litri di capacità, ha dischi di acciaio per affettare, tritare, sminuzzare, tagliare a listerelle, e lama per impastare; il piccolo tritatutto ha anche la lama tritaghiaccio. Tutti i componenti sono lavabili in lavastoviglie.

IL MEGLIO AL MERCATO

Ecco cosa scegliere ora, al massimo del gusto e delle proprietà. Fotografate la lista e portatela con voi quando fate la spesa: guadagnerete in bontà e in convenienza

NEL MAR MEDITERRANEO

TUTTO L'ANNO

CEFALO
NASELLO
OCCHIATA
PAGELLO
PESCATRICE
ROMBO
SCIABOLA
SCORFANO
SGOMBRO
MORMORA
ZERRO
SUGARELLO
SAN PIETRO

IN PRIMAVERA

IL PAESE DELLE RARITÀ

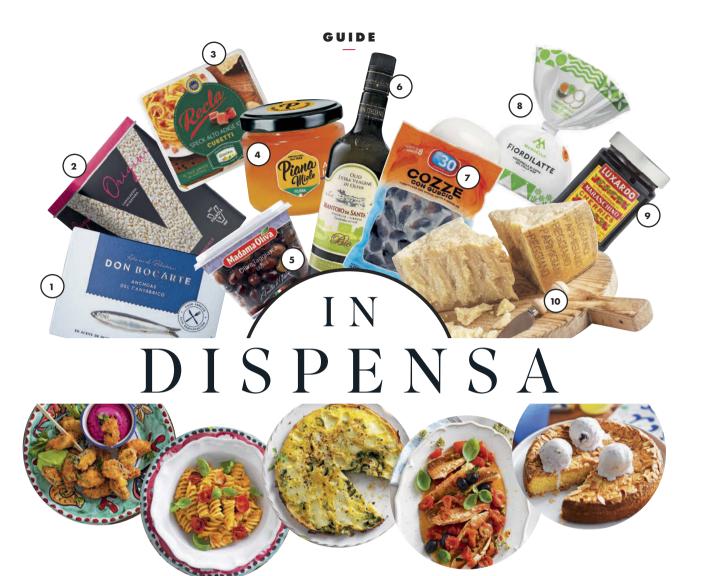
BELLA DI GARBAGNA
Dal colore rosso brillante e polpa particolarmente croccante, è una ciliegia autoctona piemontese, ideale per le preparazioni sotto spirito, perché è dolce e rimane compatta senza sfaldarsi. Ottima anche in confettura e sorprendente come salsa sulle carni rosse.

LENTICCHIA DI USTICA
La varietà di lenticchia più piccola d'Italia si coltiva esclusivamente in questa isola remota al largo del Palermitano. Tenera e saporita, si cuoce in 45 minuti senza bisogno di essere reidratata. Dà il massimo gustata secondo tradizione in una crema di verdure con gli spaghetti spezzati.

CACIOFIORE DELLA CAMPAGNA ROMANA
Ha pasta compatta e cremosa questo formaggio ovino laziale a latte crudo prodotto con caglio vegetale di cardo o carciofo. Dopo la salatura a secco in sale marino, stagiona dai 30 agli 80 giorni acquistando aromi di carciofo e un sapore avvolgente e amarognolo.

PITINA
È un raro salume delle valli a nord di Pordenone preparato con carni di camoscio, capriolo, pecora o capra, poco grasso di maiale e spezie. Modellato a polpetta e rivestito con farina di mais, affumicato e stagionato per almeno un mese, ha sapore intenso. Si mangia crudo; sfumato con l'aceto; rosolato, nel minestrone di patate.

TESTI SARA BARILLA, FOTO AG. GETTY IMAGES, AG. 123RF, AG. IPA, ARCH. LCI, D. FUSARO/ARCH. SLOW FOOD

IN DISPENSA

1. Sono tra le migliori al mondo, le acciughe del Mar Cantabrico. **Friultrota** ha selezionato un piccolo produttore che le lavora a mano e le conserva in un blend di oli extravergini di oliva per esaltarne i sapori.

2. Il Bianco Essenziale è un Carnaroli biologico, della linea Origini - Capolavori di Natura di **Riso Vignola**. Una linea (oltre al Carnaroli, il Rosa Puro, il Viola Intenso e il Nero Assoluto) che esprime l'attenzione dell'azienda alla qualità e all'innovazione.

3. Tra le eccellenze dell'Alto Adige, lo Speck Alto Adige Igp è disponibile in diverse forme e confezioni, tra cui anche i pratici cubetti freschi di **Recla**, in confezioni da 100 g. Versatili in cucina, al naturale o abbrustoliti.

4. Filiera di **Piana Miele** produce mieli tracciati e garantiti, e di origine 100% italiana. Questo di acacia è delicato e liquido, perfetto in cucina perché non altera sapore e aromi delle preparazioni, e facile da sciogliere nelle bevande.

5. Le olive sono tra i prodotti che meglio esprimono la biodiversità dei nostri territori: le Olive Taggiasca di **Madama Oliva** sono una specialità di Taggia, vicino a Imperia, e sono proposte in confezioni richiudibili.

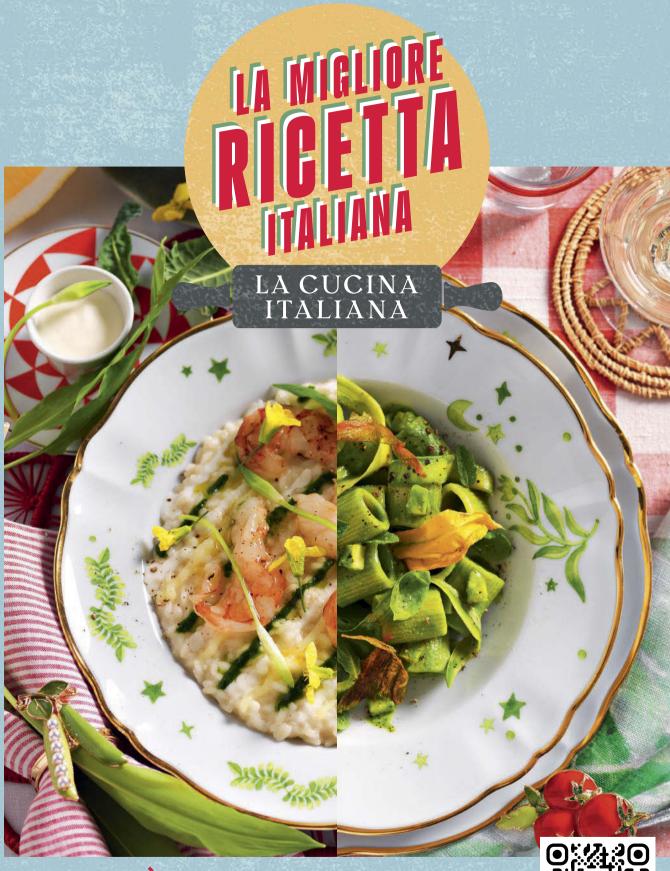
6. Di un bel colore verde smeraldo, l'olio biologico Frantoio di Santa Téa di **Gonnelli** ha un gusto dolce e solo leggermente piccante, con note fruttate, di oliva fresca. Ottimo su verdure e primi piatti.

7. Per chi desidera avere una riserva sempre a disposizione, le cozze con guscio di **Meno30** sono cotte al naturale e congelate, in confezioni sottovuoto. Per utilizzarle, basta terminare la cottura in padella e servirle poi come da ricetta.

8. Caseificio Palazzo è fra le aziende produttrici certificate della Mozzarella di Gioia del Colle Dop. Le mozzarelle a marchio Murgella sono prodotte con una ricetta tradizionale (latte vaccino pastorizzato, siero innesto naturale, sale e caglio) e, al palato, sanno di latte con un retrogusto delicatamente acidulo.

9. Le Original Maraschino Cherries di **Luxardo** sono ciliegie candite allo sciroppo di marasca, un frutto che Luxardo coltiva e lavora per la produzione del suo noto Maraschino. Sono adatte anche alla decorazione di cocktail grazie all'aggiunta di una piccola percentuale di distillato di Maraschino.

10. In base alla provenienza del latte, variano le sfumature del **Parmigiano Reggiano Dop**: le razze bovine sono Frisona italiana, Bianca modenese, Vacca Bruna e Vacche Rosse.

A CURA DI LAURA FORTI

QUAL È LA MIGLIORE RICETTA DELLA CUCINA ITALIANA?

MAGARI PROPRIO LA TUA!

Se cucinare vi appassiona, inviateci le vostre ricette più riuscite: le proveremo nella cucina di redazione. E in una serata di gala molto succulenta sveleremo le migliori.

SCRIVETE A: **lamigliorericettaitaliana@lacucinaitaliana.it**

Inquadrate con lo smartphone il QR code qui sopra per accedere alla pagina dove troverete tutte le regole di questa sfida culinaria.

I NOSTRI PARTNER

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi

Baci Milano
bacimilano.com

Borgo delle Tovaglie
borgodelletovaglie.com

Braun
braunhousehold.com

Caseificio Palazzo
caseificiopalazzo.com

Ceramica Solimene
ceramicasolimene.it

Ceramiche Desuir
desuir.it

Ceramiche Nicola Fasano
fasanocnf.it

Consorzio del Formaggio Parmigiano Reggiano Dop
shop.parmigianoreggiano.com

Dior Maison
dior.com

Dobo Home
instagram.com/dobohome

Foss Marai
fossmarai.com

Frescobaldi
frescobaldi.com

Friultrota
friultrota.it

Galleria Radisa
robertoradisa.com

Gonnelli 1585
gonnelli1585.it

H&M Home
2.hm.com

Hermès
hermes.com

Jannelli&Volpi
jannellievolpi.it

La Fornacina Keramik Studio
lafornacinakeramikstudio.com

Les Ottomans
les-ottomans.com

Luxardo
luxardo.it

Madama Oliva
madamaoliva.it

Maisons du Monde
maisonsdumonde.com

Meno30
menotrenta.it

Piana Miele
pianamiele.com

Recla recla.it

Riso Vignola
risovignola.it

Sambonet
sambonet.com

Staub
staub-italia.it

Tenute Piccini
piccini1882.it

Veuve Clicquot
veuveclicquot.com

Virginia Casa
virginiacasa.it

Zara Home
zarahome.com

Errata corrige. Desideriamo precisare che nel servizio *In dispensa* del numero di Aprile, a pag. 146, l'indicazione Vialone Nano Igp riferita al Riso Scotti è errata. La dicitura corretta è Vialone Nano. Ci scusiamo per l'errore con il Consorzio di Tutela della IGP Riso Nano Vialone Veronese, con l'azienda e con i lettori.

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n.02 86 80 80 80**, oppure scrivere una e-mail a **abbonati@condenast.it**.

Subscription Rates Abroad For subscriptions orders from foreign countries, please visit **abbonatiqui.it/subscription**. For further information please contact our Subscription Service: phone +39 02 86 80 80 80 - e-mail: abbonati@condenast.it. Prices are in Euro and are referred to 1 year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	10	€ 80,00	€ 135,00
GQ	8	€ 45,00	€ 72,00
TRAVELLER	4	€ 28,00	€ 39,00
VOGUE ITALIA	12	€ 96,00	€ 173,00
VANITY FAIR	42	€ 146,00	€ 208,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 97,00	€ 143,00

International distribution: A.I.E. – Agenzia Italiana di Esportazione Srl – Via Manzoni, 12 – 20089 ROZZANO (MI) Italy – Tel. +39 02 5753911 – Fax. +39 02 57512606 – e-mail: info@aie-mag.com

CONDÉ NAST

PUBLISHED BY CONDÉ NAST

Chief Executive Officer **Roger Lynch**
Chairman of the Board **Jonathan Newhouse**
Global Chief Revenue Officer & President, US Revenue & APAC **Pamela Drucker Mann**
Chief Content Officer **Anna Wintour**
President, Condé Nast Entertainment **Agnes Chu**
Chief People Officer **Stan Duncan**
Chief Communications Officer **Danielle Carrig**
Chief of Staff **Samantha Morgan**
Chief Product & Technology Officer **Sanjay Bhakta**
Chief Content Operations Officer **Christiane Mack**

WORLDWIDE EDITIONS
France: AD, AD Collector, GQ, Vanity Fair, Vogue, Vogue Collections
Germany: AD, Glamour, GQ, Vogue
India: AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vogue
Italy: AD, Condé Nast Traveller, GQ, La Cucina Italiana, Vanity Fair, Vogue, Wired
Japan: GQ, Rumor Me, Vogue, Vogue Girl, Vogue Wedding, Wired
Mexico and Latin America: AD Mexico and Latin America, Condé Nast College Américas, Glamour Mexico and Latin America, GQ Mexico and Latin America, Vogue Mexico and Latin America
Middle East: AD, Condé Nast Traveller
Spain: AD, Condé Nast College Spain, Condé Nast Traveler, Glamour, GQ, Vanity Fair, Vogue, Vogue Niños, Vogue Novias
Taiwan: GQ, Vogue
United Kingdom:
London: HQ, Condé Nast College of Fashion and Design, Vogue Business; Britain: Condé Nast Johansens, Condé Nast Traveller, Glamour, GQ, GQ Style, House & Garden, Tatler, The World of Interiors, Vanity Fair, Vogue, Wired
United States: Allure, Architectural Digest, Ars Technica, basically, Bon Appétit, Clever, Condé Nast Traveler, epicurious, Glamour, GQ, GQ Style, healthyish, HIVE, La Cucina Italiana, LOVE, Pitchfork, Self, Teen Vogue, them., The New Yorker, The Scene, Vanity Fair, Vogue, Wired

PUBLISHED UNDER JOINT VENTURE
Brazil: Casa Vogue, Glamour, GQ, Vogue

PUBLISHED UNDER LICENSE OR COPYRIGHT COOPERATION
Australia: GQ, Vogue, Vogue Living
Bulgaria: Glamour
China: AD, Condé Nast Traveler, GQ, GQ Lab, GQ Style, Vogue, Vogue+, Vogue Café Beijing, Vogue Café Shanghai, Vogue Film, Vogue Business in China
Czech Republic and Slovakia: Vogue
Greece: Vogue
Hong Kong: Vogue, Vogue Man
Hungary: Glamour
Korea: Allure, GQ, Vogue, Vogue Runway, Wired
Malaysia: Vogue Lounge Kuala Lumpur
Middle East: GQ, Vogue, Vogue Café Riyadh, Wired
Philippines: Vogue
Poland: Glamour, Vogue
Portugal: GQ, Vogue, Vogue Café Porto
Romania: Glamour
Scandinavia: Vogue
Singapore: Vogue
South Africa: Glamour, GQ, GQ Style, House & Garden
Thailand: GQ, Vogue
The Netherlands: Vogue, Vogue Living
Turkey: GQ, Vogue, Vogue Restaurant Istanbul
Ukraine: Vogue, Vogue Man

Condé Nast is a global media company producing premium content with a footprint of more than 1 billion consumers in 31 markets.
condenast.com

LA CUCINA ITALIANA Direttore Responsabile: Maddalena Fossati Dondero.

Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Edizioni Condé Nast S.p.A. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 6571.

Poste Italiane S.P.A. - Spedizione in abbonamento postale - Aut. MBPA/LO-NO/062/A.P./2018 - ART. 1 COMMA 1 - LO/MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito S.p.a., Stabilimento di Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 8,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure consulta il sito: https://lacucinaitaliana.sfogliare.it/

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 9099 del 06-04-2022

INDICE DI CUCINA

★ Facile ★★ Medio ★★★ Per esperti √ Vegetariana √ Senza glutine
● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)
(+1h) In rosso, il tempo, non operoso, necessario per lievitazione, marinatura, raffreddamento

ANTIPASTI

TEMPO PAG.

PRIMI PIATTI & PIATTI UNICI

PESCI E CARNI

VERDURE

LE MISURE A PORTATA DI MANO

Per facilitare e rendere più svelto il lavoro in cucina, invece di usare la bilancia, dosate ingredienti liquidi e in polvere con tazze e cucchiai

BICCHIERINO DA LIQUORE COLMO
60 g di acqua, vino, brodo. 65 g di latte. 55 g di olio. 50 g di zucchero semolato.

TAZZINA DA CAFFÈ COLMA
80 g di acqua, vino, brodo. 70 g di olio. 70 g di zucchero semolato. 50 g di farina. 40 g di grana grattugiato.

CUCCHIAINO DA TÈ RASO
4 g di acqua, vino, brodo. 3 g di olio. 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato. 2 g di farina. 2 g di grana grattugiato.

BICCHIERE DA ACQUA COLMO
200 g di acqua, vino, brodo. 220 g di latte. 170 g di zucchero semolato. 130 g di farina. 160 g di riso.

TAZZA DA TÈ COLMA 240 g di acqua, vino, brodo. 250 g di latte. 200 g di zucchero semolato. 150 g di farina. 200 g di riso.

CUCCHIAIO DA MINESTRA RASO
12 g di acqua, vino, brodo, latte. 10 g di olio. 15 g di sale grosso. 15 g di sale fino. 10 g di zucchero semolato. 10 g di farina. 5 g di grana grattugiato.

MESTOLO RASO 120 g di acqua, vino, brodo. 125 g di latte.

PIZZICO 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato.

PUGNETTO 30 g di riso. 30 g di zucchero semolato. 25 g di farina.

DOLCI E BEVANDE

I CORSI DI GIUGNO

MANI IN PASTA E SALE IN ZUCCA

Date spazio alla creatività insieme con noi e reinventate gli ingredienti rimasti in frigo oppure mettetevi alla prova con polpo alla griglia e cassata siciliana

SECONDI DI PESCE
Che cosa si impara
Idee e trucchi per preparare tre piatti a base di pesce gustosi e creativi:
Polpo grigliato con insalata di verdure fresche,
Sgombro con rape rosse, ravanelli e finocchio,
Orata arrosto, verdure saltate e salmoriglio al balsamico.
Quanto dura
1 lezione di 3 ore.
Quanto costa 90 euro.
Quando si svolge
1, 15 e 27 giugno.

MENÙ ANTISPRECO
Che cosa si impara
Trasformare e valorizzare al massimo ingredienti freschi rimasti in frigorifero:
Muffin salati con salsa aioli,
Frittata di pasta mista,
Burger di verdure in crosta di semi di sesamo,
Tortino di pane raffermo, uvetta e cioccolato.
Quanto dura
1 lezione di 3 ore.
Quanto costa 90 euro.
Quando si svolge
8, 15 e 24 giugno.

PASTICCERIA SICILIANA
Che cosa si impara
Teoria e pratica per scoprire e gustare in classe i dolci tipici della tradizione siciliana:
I classici cannoli,
Cassata siciliana,
Brioche con il tuppo,
Dolci di pasta di mandorle.
Quanto dura
1 lezione di 3 ore.
Quanto costa
90 euro.
Quando si svolge
10, 16, 19 e 29 giugno.

LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA
è in piazzale Cadorna 5, ingresso via San Nicolao 7, 20123 Milano
Scoprite gli altri corsi sul nostro sito
scuola.lacucinaitaliana.it
scuola@lacucinaitaliana.it
tel. 02 49748004

FOTO **ARCH. LCI**